



ધનવંતરી

"MEN'SSANA IN CORPORE SANO" "પહેલું સુખ તે જાતે નથી,

પુસ્તક ૨ છું.

જાનેવારી ૧૯૦૬.

અંક ૧.

પ્રાર્થના-(હરીગીત-૭૬.)

જય મકાન જગપતિ હવહવન અઝાન જ્યોતિસ્વરૂપ છે,
 અસરણ્યશરણ મુખકરણ ભવભયહરણ આપ અનૂપ છે;
 સહુ આધિવ્યાધિઉપાધિસોપક જગતપોષક શ્રીપતી,
 નિજ દાસ જાણી દયા આણિ આપ સહુને: સુખ અતી. ૧

ધનવંતરીનું કૃપ ધરી જગને નિરોગી રાખવા,
 આપે ઉપાયો ભાખિયા કંઈ સ્વાદ તેનો આખવા:
 અતિ મહેન કૃતિ તદપિ પ્રભુ આ અલ્પમતિયે આદરી,
 મદવ્યંતરી મદ ગાગવા કસું પ્રકટ આ " ધનવંતરી. " ૨

ગુન કૃપાથી આ વર્ષ પહેલું ધૈર્યમાય વિતાવિયું,
 ઉપયોગી લેખ પ્રકાશીને જરી કાચેરૂપ જતાવિયું;
 ગુણિગ્રાહકો વર લેખકોની પ્રેમસહુ પુષ્ટિ મળી,
 એથી સુદીર્ઘાયુ યતાં આ પત્રની આશા ફળી. ૩

અતિ ચમત્કારી અનુભવી આરોગ્યકારી લેખથી,
 ઉત્કર્ષથી આ વર્ષમાં વર હવે દેવા નેમથી;
 આ આદર્શો ઉદમ પ્રભુ કરજો મદ્દના શુભ રંગથી,
 ઘર ઘર પ્રાપ્તિ વંચાય આ ધનવંતરીજ ઉમંગથી. ૪

નહાના બાળકની નિત્યનોંધ.

આ લઘુ લેખ લખવા પહેલાં મને આર્યાવર્તના પ્રાચીનકાળના રૂપિ મુનીયો અને આપણા પૂર્વજોની રહેણી, કહેણી અને અનેક આશ્રમોનું સ્મરણ થયાવિના રહેતું નથી. અને તે સંબંધી યોગ્ય વર્ણન પણ લખ્યા શિવાય રહેવાતું નથી. આર્યવેદકના વખણાતા વેદાધ્યયનો ચરક મુદ્દા અને ત્રાગમદ્વૈદિ છે. જે વખતે આર્યો લખાયા તે વખતે આપણા રૂપિ મુનીયો અને પૂર્વજો મોટી પવિત્ર નદીઓના તીરે વૃક્ષ ષ્ણ ફૂલ અને વેલીઓની ઘટાઓમાં પવિત્ર આશ્રમો બાંધી રહેતા હતા. ત્યાં અનેક શિષ્યો તેમની પાસે વિદ્યાભ્યાસ કરવા આવતા. માતઃકાળ, અધ્યાનકાળ અને સાયંકાળ વિગેરે વખતમાં વિદ્યાર્થીઓનો વેદાધ્યયનનો પુલિત્ર ધોષ સંભળાયા કરતો હતો. અને યજુર્ક્રોમાં અનેક જાતના સુગંધીમાન ફૂલ દ્રવ્યો હોમાતા હોવાથી ત્યાંની હવા અત્યંત શુદ્ધ છતાં આવા સ્થાને પ્રવેશ કરનારને સ્વર્ગીય નંદન વનના સુખનું બાળ યતું હતું. એ કાળમાં આર્યાવર્તમાં વસ્તી પણ વધારે ન હતી. લોકો પણ શ્રોણ યોગ સમૂહથી જુદાં જુદાં ગામો બાંધી રહેતા હતા. લોકોનાં મકાનો આજના જેવાં ત્રણ ચાર માળતાં બન્ધ નહોતાં, પરંતુ ઘણે ભાગે મેડા વગરનાં છતાં વાંસના કામગાની કે માટીની ભીતોનાં જતાવવામાં આવતાં. તે વખતે જ ઓતી પણ પુષ્કળ છટ હોવાથી દરેક મકાનમાં ઓરડો પરકાળ, શયનશુક અને રસોડું તથા પૂજન અર્ચન માટે સંક્રમણા સંસ્કારમાં આવતી, રસોઈખાનામાંથી હુણી જવા માટે અને હપરથી સૂર્યનાં કિરણોની આવ જવા માટે છાપરામાં જાળીયાં રાખવામાં આવતાં હતાં. ઘરને બે દાર, એક આગલા અને બીજું પાછલા ભાગમાં રાખવામાં આવતું. આગલા ભાગમાં બારણા આગળ આંગણુની ખુટ્ટી જમીન રાખવામાં આવતી. તે જગ્યાએ તુલસી, બીલી, લોખંડ જેવાં વૃક્ષો અને મોમરા, જાંઘ, જુઈ, ચંમેલી, શુક્રાખ ચંપા જેવાં ફૂલનાં વૃક્ષો વાવવામાં આવતાં, પાછલા ભાગમાં સવડ હોય લીંબુથી એક નાકાનો કુતો કરી રાખતા. તે સ્થળે નાકાના ધોવાનું રાખતા. અને ત્યાં દેળાં, દાડમ, જમજળ, નાળીયેરીયો ધસાદિ દેશ કાળને અનુકૂળ પડતાં ફળ વૃક્ષો તથા શાકની વેન લીંગો વિગેરે વાવતા. કાકના વેલાઓ માટે માંડવા બાંધવામાં આવતા. ઘડની, જંગો રતી-વારના દિવસો અને તહેવાર વિગેરેના દિવસે ગોમય મુતિકાદિથી લિપી સુધી સાધ રાખવામાં આવતી. દરેક ઘરમાં વૈશ્વદેવાદિ કર્મો થતાં, અને સૂર્યનો પ્રકોશ અને વૃક્ષાદિના સુગંધીમાન ખવનની ધરની આરપાર હમેશ આવ જતી થતી હતી. આ કારણથી ધરની હવા અત્યંત શુદ્ધ રહેતી, અને તે કાળના લોકો દીર્ઘયુષ્ય ભોગવતા હતા.

પ્રાચીન કાળમાં કેવી જાતનાં મકાનો બાંધવાની પદ્ધતિ હતી, તેની સામીતી દક્ષીણ મહારાષ્ટ્ર દેશમાંના મકાનોથી કંઈક અંશે થાય છે. ત્યાં આગલા ભાગમાં આંગણુની અને પાછલા ભાગમાં વાડની છુટ્ટી જમીન રાખવામાં આવે છે. અને ફળફૂલાદિ વૃક્ષો વાવવામાં આવે છે. ધરને આગળ અને પાછળ દાર રાખવામાં આવે છે. શુન્કરોતમાં પણ સામગ્રી કાંઈ કાંઈ સ્થળે આવાં મકાન હોય છે. આર્યાવર્તની વસ્તી વધતી ગઈ, લોકોની વસ્તી નહાના ગામોમાંથી ખુરતી ગઈ અને મોટાં શહેરો વસવા લાગ્યાં, લોકોના રક્ષણને માટે શહેરો કોંઈકે બાંધવા લાગ્યા, અને આજુ બાજુ ખાધો ખાધો લાગ્યા. પ્રથમ ભાગમાં લોકોનો

મધ્ય કૂટા મકાનોમાં રહેતા હતા. પરંતુ વગ્નીના વધવાથી જગોનો સકાય થવા લાગ્યો. પાછલા બાગે વાડની જગો રાખવાનો પ્રચાર જવ થયો. અને તે થતા પાછલા બાગનાં દારો મકાનોમાં આવે બંધ થયો. આગલા બાગમાં અંગણની જગો પણ મકાનોમાં લાગી અને તે એટલે સુધી કે અમદાવાદ સુરત મુંબઈ અને બીજાં નહાનાં શહેરોમાં કેટલીક મકાનોમાં ને મહેલામાં આંગણ આગળ બે હાથ જગો પણ બાગે જ હોય છે. આટલું થવા છતાં પણ મગામ બગારે ન થયો ત્યારે ત્રણ ત્રણ ચાર ચાર માળનાં બધા - મકાનો બાધક લાગ્યાં મુજબ જેવા શહેરોમાં જેણે છીયે તો એક મોગ માળમાં ચાર ચાર પાંચ પાંચ મળવા છતાં મધ્યમધ માણસો રહે છે અને તે - ચાલી મામે બીજા ચાલીનાં બધા મકાનો ઉમે આકાશમાં વાતો કરતાં હોય છે એટલે હવા, અગવાળા કે સૂર્યના પ્રકાશની તો આચળ શી ર આવી સ્થિતિ વસ્તીની થઇ છે.

પ્રાચીન વૈદકશાસ્ત્ર બગારે રચાયા - ત્યારે હું ઉપર વર્ણન કરી ગયો તે પ્રમાણે વોકાને રહેવાનાં મકાનોની સ્થિતિ હોવાથી ચૂસોદા ગૃહો માટે પ્રાચીન કાળના શાસ્ત્રકારોને વધારે વર્ણન કરવાની જરૂર નહોતી. પરંતુ અધીચીન કાળમાં શોકાનાં આત્મ રચાતની સ્થિતિ અવી થતી ગઈ છે. મુજરાતમાં અને બીજા ભાગમાં પ્રચલિત એવા સૂત્રીકાગ્રહ બિલકુલ અધારે જગોમાં રાખવામાં આવે છે. તે જગોએ આના પ્રકાશની તો આશા મળે પણ હોતી નથી. દિવસે દીવો દરવામાં આવે ત્યારે માણસનું પણ મોઢું દેખાય છે. પવનનો સંચાર મિશ્ર - કુલ હોતો નથી. ત્રણ ચાર દિવસ ઝાડો પેશાબ પ્રમત્તા બીને ત્યાં આગળજે કરાવવામાં આવે છે. આવા રથગમાં પ્રસૂતા સ્ત્રી અને તેના તરત જન્મેલા બાળકને રાખવામાં આવે છે. આ રથગને આપણે કલકતાના બેંક હોલની ઉપમાં આવીશું તો પણ આવી શકે તેમ છે. હવે શોકો ઈર્ષ સમજવા લાગ્યા છે અને પ્રચલિત શોધકોએ સૂત્રીકાગ્રહ કેવું જોઈએ તે મંબદ્રી અનેક પ્રકારે લખેલા છે તેનું વર્ણન અત્રે કરવાની જરૂર નથી. આર્ચાવર્તના દ્વારમાં અગમ્ય ભાગ સેનાર માળાપો આ લઘુ લેખની મલતારુ એકાદ્ય ચિત્રથી મનન કરજો. તો દરેક સ્ત્રી પુરુષોના અંતઃકરણમાં દયાની લાગણી થવા વિના રહેને નહીં માતા પિતાનો તેમની ભવિષ્યમાં થનાર મંતવતી પ્રત્યે પ્રેમ ન હોય એમ તો કદી સકાયજ નહીં. પરંતુ આરોગ્યના નિયમોનો અત્નતાથી ભગ થવાને લોધે આર્ચાવર્તમાં અને બીજા દેશોમાં સૂત્રીકાગ્રહમાં રહેનાર કોમળ અને નાનકડે તરીયાતની પ્રસૂતાએ અને તેમના બાલકોની દુર્દશાનો પૂર્ણ ચિતાર આ લેખમાં આપવો કઠિન છે; નરણુ પ્રમિદ કવિ દયાસમ - બાધ્યે પદમાં કહ્યું છે કે “પ્રસૂતાની પીઠારે વજા તે શું જાણે” “જાણુ” તો કેમ આવે, માળાની પરમાણુ” “મુગાએ સાકર ખાધી, મુગાને મરન થયું; સન મન જાણી, બીજને ન જાય કહ્યું.” પરંતુ એટલું તો નહીં કે આવા સૂત્રીકાગ્રહમાં રહેનાર હજારો નિર્દોષ પ્રસૂતાએ અને તેમના બાળકોને દર વર્ષે નાશ થાય છે એટલું જ નહીં પણ તેમાંથી જે માતાઓ અને બાળકો જાય છે તેવી માતાઓ અને બાળકો નિર્માલ્ય અને અપાયુથી થઇ જાય છે. આવા સૂત્રીકાગ્રહમાં રહેવા એક બાળકે લખી સખેલી નિસ્યોદ્ધ - પોથીમાનો ઉતારો અમે નીચે દાખલ કરેલો છે. તે ધ્યાન પૂર્વક વાંચી મનન કરવા અમારો નત્ર વિનંતી છે.

પ્રથમ દિવસ - હે પરમ દુષણ મને સક્તીમાન પરમાત્મા આજે મારા આત્મનો પરદેશો નથી. એક અધનારમય સ્થાન કે જેમાં હું ઉધે મનદે સગી દિવસ

લટખ: કરતો હતો. મારૂં કેમજી શરીર જંચાયું વીંટાયેલું હોવાથી હું મ્હારા હાથ પગ વીગેરે અંગો છુટથી હથાવી શકતો નહોતો. કેંદ્ર કપથી બરેલો હોવાથી મારાથી બોલાતું નહોતું. તેમજ શ્વાસોશ્વાસ પણ લેઈ શકતો નહોતો. મારી માતા અત્યંત ખારા ખાટા તીખા તમતમા અને ઉખ્ય પદાર્થોનું ભક્ષણ કરેતી, તેથી મને અત્યંત વેદના થતી. આવી દુઃખમય સ્થિતિમાં મારે કેટલીક મુદત સુધી રહેવું પડ્યું હતું. મારા છુટકારા માટે સત્રી દિવસ હું પરમાત્માની સ્તુતી કરતો હતો. આખરે ક્યાણુ પરમાત્માએ મારી કૃતી સાચું ન જોતાં અરજ સાંભળી અને મને એ મહાન સંકટમાંથી મુક્ત કર્યો.

મધુર ! સ્વર્ગીયા આખરે હું આ દુનિયામાં આવી પહોંચ્યો છું, કેણે મેંનું ધાયું હોય કે અહીંયાં આપણે છુટથી શ્વાસોશ્વાસ લેઈ શકીએ. અને પોતાના મનમાં જે હોય તે કીકીમારોયો કરી કે રડીને બીજાને જણાવી શકીએ. હવે હું એ જોવાને આતુર છું. કે સુખની જે જે આશાઓ મેં બાંધી છે તથા જે સુખનાં મને સ્વપ્ન આવતાં તે સંધણું ખડ પડે, તેમાં ખાસ કરીને આનંદી પ્રકાશ, આરામની યગન, ખુશનુમાં હવા અને પાણી કે જે વડે મ્હારી તમ થયેલી આમડી જરા થડી પડે છે, તે ભોગવવાને હું આશા રાખું છું. આહા ! ઈશ્વર કરે ને આ સર્વની મજા મને હવે મળી શકે. દીર્ઘ કાળ સુધી એક હવા અજવાળા વગરના સ્થાનમાં જાધે મસ્તકે લટકાઈ રહેલા મને આ સુખ જોઈ કેટલો આનંદ થતો હશે; તેની તુલના બીજાથી થવી કઠિણ છે.

બીજો દિવસ—અરે ! આ યુગળાવી નાંખે એવી હવા, આ શીકું પાણી આ ઝાંધાદ રહેલી હવા, આ અંધારું, આ સંવંધી તો હું હવે યાચ્યો. મેં તો કેવી ચોખ્ખી હવા નિર્મળ મીઠું પાણી અને ઝમઝમટ પ્રકાશ વીગેરેની આશા રાખી હતી. તે ક્યાં અને આ ક્યાં ? હશે, પણ એ જીવ ! ધીરજ રાખ, વખત જતાં સંભળશે. પરંતુ મારી સારવાર કરનાર જદ્દ ડોકરી (ડોસી) જરા પણ સમજતી હોય એમ લાગતું નથી. અરે આ સતીકાચ હતી અંદર સત્તા અને લસણનાં જોડાં જેવા પદાર્થોની થતી ધુણીથી કેવળ દુર્ગંધ ફેલાઈ રહી છે. આ સ્થાનની હવા ધુણીને લીધે અતિસાથ ગરમ થઈ રહી છે. ત્યાં અપુરામાં પૂરી એક દેવતાની સમડી પણ સતીકાચમાં રાખવામાં આવી છે. મજામૂસની દુર્ગંધ પણ વ્યાપી રહી છે. આથી શ્વાસમાં તે હવા આવવાથી મ્હાફે હલ્ય ગમરાય છે, જેથી હું અત્યંત રોડું છું, છતાં મ્હારી ક્યોદ જાપર કોષ પણ ધ્યાન આપતું નથી.

ત્રીજો દિવસ—અરે ! આજે મને આ દુનિયામાં આવ્યાને ત્રીજો દિવસ થયો. હું છુપા, તપાથી પીડાઈ છું છતાં હજી મને મારી માતાનું સ્તનપાન જે કરવા દીધું નહોતું તે કરવાને આજે હું ભાગ્યશાળી થયો છું. અરે ! એ માતાના અમૃતમય સ્નાદીષ દ્ધનો સ્નાદ ચાખે વધારે વખત ગયો નથી, એટલામાં તો આ જદ્દ ડોકરી મને પાવા માટે હીમજ સોનામુખીનાં પાન ત્રિગેરેને ઉઠાળી તેની કરેલી બાળચુટી લાવી પાવા લાગી. અને કહેવા લાગી કે આથી તને ઝાડો સાફ થઈ માતાના ઉદરમાં તેનાં આંતરડામાં સંચિત થયેલો મજા હશે ને ઝાડા મારું નીકળી જશે. પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ

અગાધ ચાતુર્ય વાપરી શરીરનો રચના કરેલી છે. તે શું બાળકને જનમમાં પછી તરત અવા વિચિત્ર સ્વાદવાળી બાળકુટ્ટી ખાવાનો આપેલા શોખી હશે? અને માતાના કુધથી બાળકના આંતરગમાં રહેલા મળની મુદ્દો ચૂની નહીં હોય? પરંતુ હું પરાધીન છું, એટલે મારા કરેલા વિચાર કંઈ કામના નથી.

પાંચમો દિવસ—હું દેવ! હજુ કંઈ છુટકારો થયો નહીં. ને આ પ્રમાણે બધું દિવસ માસનો તો આ પીડા મ્હારાથી સો રીતે મદન થઈ શકશે! આરે પંકાર મારે તો આ ધાગા (ચીંચરાં) ગોદરીપોનાં દટાઈ રહેલું પડે છે અરે! આ ગોદરી પથુ કેટલીવાર સૂતીકાચુદમાં બીછાવેલી હશે. તેને સૂરનો તાપ લાગે તો કેટલાં વરસ ગયાં હશે? આવા દુર્ગંધવાળી કઠીયુ ગોદરીમાં સુતાથી મ્હારો કામળ ત્વચા છેત્રાય છે. મ્હારા અંગો દુખે છે અને દુર્ગંધથી આસોધાસો લઈ શકાતો નથી.

છઠ્ઠો દિવસ—આજે મને આ દુનીયામાં આવે છે દિવસ થયા. પેલી સુધારાનો ડાંગ વેરવનાર બાઈની સમાજથી મારા શરીરપર બે પ્રભાં, મારે હનતી ટાપી, પગે મોળાં અને તે બાપરે ઓડાડેલાં ગરમ કપડાંથી મને બદ્ધ ત્રાસ થાય છે, મળ તો અધારે ઓરડો વળી ખાટલા પાસે નાંખેલો પડેલો અને સપડીમાં સળગતો દેવતા. આવી સ્થિતિમાં મહારે ચોવીસે કલાક કલાક પડે છે. મારો કેવી દયામણી દુઃખદાયક સ્થિતિ છે. આ મારો બાળુએ મૂકેલી સપડી કરતાયે મારા શરીરની હાલત વધારે ખરાબ છે. કારણ તે તો તેની પોતાની ગરમી બહાર કાઢી નાખી શકે છે; પણ મ્હારાથી તો મારાં કપડાંને લીધે શરીરમાંથી ગરમી બહાર કાઢી શકાતી નથી. અરે! આમાંથી શી રીતે છુટકું તેનો ઉપાય મળે તો કેવું સાહે? મ્હારા દુખને લીધે ને હું 'રડું' છું તો ઉઠતી પેલી ડેશી મ્હારા દુઃખમાં વધારો કરવા મ્હારી માતાને બરાબર ધાવણુ ખાવતું નથી તેથી હું 'રડું' છું એમ ધારી ગરમ ગરમ કુધ મને પાળાને લાગે છે. મ્હાં મગજ તપી ગયેલું હોવાથી મારા હાથ પગ હંડા પડે છે. તો આ એકાદ ગરમ બ્લેન્ડેડ 'જેલુ' કપડું મ્હારાપર વધારે ઓડાડે છે. હું ધાંડું છું કે હવે મ્હારું આવી બન્યું છે. મહારી પીડાને લીધે અડધી જાણી આંખો હું બધા તરફ ફેરવું છું. સારે આજુ બાજુના અગાધ આજુસો કહે છે કે તેને નક્કી સરદી થઈ છે, અને તેથી મને ગરમ રાખવા વધારે ને વધારે ઉપચારો કરે છે. અરે દેવ! શું કાંઈ મ્હારી વ્હારે નહીં આવે?

દશમો દિવસ—વળી એક બીજી બાબત રાત્રી હવા તો શુભળાથી નાખે છે. મ્હારાથી બન્યું તેટલા જોરથી હું 'રડ્યો' પણ મ્હારું દુઃખ કોઈ પારખી શકું નહીં. મ્હારે ઉપરા ઉપરી પી પી પી કરું પથું. તે એટલે સુધી કે મને તો એમજ લાગ્યું કે હવે મ્હારું પેટ શરીર જશે, આજ સવારે મ્હાં ધાંડું કે ન્હાતી વખત જરા હંડું પાણી હશે તો મ્હારા બળતા શરીરને ઠંડક મળશે. પણ તેને બદલે મને સહન ન થઈ શકે તેવા ગરમ પાણીને નવરાત્રી પાછો તરત ગરમ કોથળા પહેરાવી ગરમ કપડાંમાં દબોલો જોઈ મને અસહ્ય અકળાણ થવાથી હું ધણીજ રોવા લાગ્યો; તો પણ મ્હારું દુઃખ તે અગાધ હોય છે સમજી શકી નહીં. સારે થાકીને હું આંખો મીચીને જિજ્ઞાસામાં સ્વસ્થ પડી રહ્યો, જ્યોત તે સારતર ફરનાર ડોશીને એમ લા.

અંચુ કે જાળકને નવરાત્રી સરદી યજ્ઞ અંધને માંડે પડ્યો તેથી તુરંત એક દેવને
 લાં દોડીને તેમને ઘેર તેડી આવી. મહેં ધાર્મ્ય કે આ વંધરાજ. વંધવિદ્યામાં, પ્રવીણ
 હોવાથી મહારી પીઠ સમગ્ર સકશે તેથી દયામણુ મહેરે તેના તરફ નેહ મહારા
 દુઃખની વાત તેમને સમગ્રવચા પ્રયત્ન કર્યો; પરંતુ તે પણ મૂર્ખાન નીકળ્યાં. અને
 'મહાર' દુઃખ જરા પણ પારખ્યા વિનાયે મહારા. મહેરા સામું નેહ નાણુ મહાર' દુઃખ
 પારખી સમ્યા હોય એમ ડોળ બતાવો ચાલ્યા ગયા. આઠ્ઠા કસાક પછી એક સં-
 મત્યાત્રી કિમકા લાવે તેવી વામચર્ચા તુરી, કડવી તથા બેશ્વાદ દવાનો રગડો મને
 પાચો, અરે ! આ દવાથી શો ફાયદો ? " પાડને રોગ અને પખાડીને, ડામ. " તેવું
 ઉઠ વેડું આ લોકો કરવા મંડ્યા છે. ખરી રીતે હંડ મીડું પાણી, ખુસ્તુમાં ચોખ્ખી
 દવા, છવન તથા ઉસાદ અર્પનાર પ્રકાશ એજ મહારા રામની સમજાણુ દવા છે.
બારમો દિવસ—હવે તો આવી પહોંચું છે, મહારી કાકીએ, મામીએ, માસીએ, સગાં,
 ડોસા, ડોસીએ તથા માખાપ તથા પાટોશીએ વિગેરે ગંઈ કાઢ એકલં યજ્ઞ મહારા
 વિષે ચિંતાતુર મુખે વિચાર કર્યો હતો. દરેક જણે જુદા જુદા ઉપાયો બતાવ્યા. પ-
 રંતુ સર્વ એક મત ચર્ચા કે મને સરદી યજ્ઞ છે, મને મરમ રાખવાની તો કૌથી
 પ્રથમ અગત્ય સર્વને જણાઈ તેથી તેમણે મને ચોડી ખાન્ડી તથા મેલીન્સ કુડ પાચો
 કે જેથી તેમના ધારવા પ્રમાણે શરીરમાં ગરમાવો તથા ટટારી આવે, પરંતુ તેથી
 મહાર' મગજ એટલું તો તપી અંચુ કે મહારી ગભરામણુનો પાર રહ્યો નહી. અને
 અન્તે હું મરવા જેવા યજ્ઞ ગયો. અને બેભાન થઈ ગયો. વળી મહારા પેટ ઉપર
 શરીરમાં ગરમાવો રાખવા એક ફદાનકનો પટો પીંટયો હતો, પણ તેથી તો ગભરા-
 મણુ વધી પેટમાં એક ટીપું પણ દુધ ટપી સમું નહીં. મહેને ઝોટાડેલાં લુગડાં પણ
 ખસી જાય તેની બીકથી તેઓ મને પગ પણ હસાવવા કે પેટમાં આવતી ચુંક
 ઝોછી કરવા દુડીયું વાળી પડી રહેવા દેતાં પણ નહીં. મહારી સર્વ લાગણીઓ હવે
 ધીરે ધીરે જતી રહેવા લાગી છે છતાં મહેને ચોખ્ખી દવાનો એક શાસ. પણ લેવા
 દેવામાં આવતો નથી. પ્રભુ ! હવે તો આ દુઃખમાંથી ઝટ પાર આવે તો માર.

તેરમો દિવસ—ઓ મુખનાં સાધનોથી ભરેલી દુનીયાં ! તને છેલ્લી સલામ ? મહારા અજ્ઞાન
 સગાં વહાલાંઓએ મહારી હવા પ્રકાશ કે બીજા જળનો સ્નાન મને એક દિવસ પણ
 લેવા દીધો નથી. આ દુઃખમાંથી હવે હું મુક્ત થાઉં છું, અને એવી ભૂમીમાં જઈ
 હું કે જ્યાં આવાં અજ્ઞાનતાં બંધેનોને ભાસ માત્ર પણ નથી. છેલ્લી સલામ ! ! !



રોગ તથા તેનું નિવારણ.

આપણા શરીરમાં દરેક ગુણો દરેક અંગર એએની કંઈ પણ કારણમર હોય છે. આપણા સમજનો કોઈ પણ વાયક એટલું તો કમુશ્ન કરશે કે આ સ્થિતિમાં કોઈ પણ પદાર્થ નિનિત્ત તથા હૃદય શિવાય સંભવતો નથી. આમ હોવાથી શરીરના કોઈ પણ ન-તના દરદનું કારણ ને શોધી કઢાડી દૂર થઈ શકે તો, કુદરત પોતાનું કામ પાછું નિય-મિત રીતે બજાવશે. પ્રાણી મનુષ્ય પિંજર બતાવવામાં કુદરતે અનહદ પ્રહાપણ અને એટ-દરદર્શિપાણ વાપર્યું છે કે ભવિષ્યમાં કોઈ પણ કારણમર શરીરમાં ને રાત્રી ઉઘો થાય તો તત્કાળ તેના આગમનની ખબર આપવા તથા તેનું નિવારણ કરવા અનેક યુક્તિઓ તથા પ્રતિષેધો શરીરમાં તેવારજ રહે છે. આટલું હોવા છતાં દિવસે દિવસે વધતા જતા વ્યા-ધિઓથી અસંખ્ય મનુષ્યો પીડાતાં નજરે પડે છે, તેનાં અનેક કારણો છે. તેમાંથી નીચે દર્શાવેલાં કારણો ખાસ નિકટનાં ગણી શકાય છે. અપોગ્ય આહાર એટલે જેમાં પોષણના મધ-માં તત્વો યોગ્ય પ્રમાણમાં નથી, ખોરાક ઉત્તમ પ્રકારનો હોવા છતાં જેને બરાબર પકવ-વામાં આવ્યો નથી; બરાબર આવ્યા સિવાય ગમે તેમ મગએસો ખોરાક; અગર હોજરી નેને પરિપૂર્ણ પચાથી તેમાંથી ઘટનું પોષણ મેળવી શકે, ને કરતાં ઘણાજ વધારે જમવાના વખતની અવ્યવસ્થા; ઉત્તેજક તથા માદક ઇલાદિ પદાર્થોનું પાચન શરીરપર પૂરતાં વજન શિવાય કુતુઓના અનિયમિત તથા આકસ્મિક દેરકારમાં યરવું; પૂરતાં હવા ઉગમને અમારે બગડેલી હવામાં રહેવું; રોગના જંતુઓથી ભિચિત પાણીનો ઉપયોગ; ઉપાદક ઉદ્રિયોનું હર્ષહાર ઉત્તેજન; ચારે હયાટ અને કામના બોળથી મગજ અને સામાન્ય શરીરના જાનતંત્રુઓ ઉપર થતો દેર; અનિયમિત કસરત અગર ગૂઝ ઉપરાંત કરેલી મજુરીથી ઉપજતો શારીરિક યાક; કસરતનો બિંકુલ અભાવ અગર તેનો એકાદ બે અવયવ ઉપર આધરતો બોળે; વ્યાયામ તથા નિદ્રાના વખતમાં તેમજ પ્રમાણમાં અનિયમિતપણું અગર કમીપણું; મજ સાગમાં એપરવા તથા અનિયમિતપણું ઇલાદિ પ્રાયમિક કારણો ગણી શકાય. આ સિવાય થતાં બીજાં ઘણાં નિમિત્તો રોગનાં કારણ હોય છે, પરંતુ ઉપર દર્શાવેલાં સા-માન્યતઃ નજીકનાં ગણાય. ઉપર ખતાવેલાં કારણોમાંથી કોઈ પણ હયાતીમાં આવે છે તો તેનું પ્રથમ ચિન્હ તરિકે શરીરના કુદરતી કામમાં એકદમ અવ્યવસ્થા માલમ પડે છે તેમજ નિરૂપયોગી ચીજોને શરીર બહાર કાઢી નાખવાના તેના કમમાં લગાણ પડે છે. વાયક વર્ગને માલમ હશે કે નિરૂપયોગી પદાર્થોને શરીરમાંથી દૂર કરવાના મુખ્ય ચાર રસ્તા છે. જેવાં કે આસપ્રવાસ, મળ, મૂત્ર તથા પ્રવેદ. એક બાળુથી શરીરની અંદર જીવંતતત્વો અહર્નિશ રેસાયાજ કરે છે. ત્યારે બીજાં બાળુથી જુના તથા નિરૂપયોગી પદાર્થોનો સાગ થયો કરે છે. આ સતત ચાલતા આંતરબાહ્ય પ્રવાહમાં વિશેષ એ રોગનું પ્રાયમિક ચિન્હ છે. ઉપર દર્શાવેલા કારણોમાંથી એકાદની હયાતીના પરિણામે કુદરતના કામમાં અવ્યવસ્થા થાય છે, અને નિરૂપયોગી પદાર્થોના શરીરમાંથી બહાર જતો પ્રવાહ સ્ખલિત થાય છે. નિરૂપયોગી પદાર્થોનો આ પ્રમાણેનો શરીરમાં જમાવ તે લગભગ દરેક જાતના રોગનું નિક-ટનું કારણ હોય છે, જ્વર જેવા ઉચ્ચેદિ, શરીરમાં નિરૂપયોગી એટલે જેરી પદાર્થોના જમા-વને એકદમ આળી બરમ કરવાના કુદરતના મંદાન પ્રયાસનું પરિણામ છે. તેથી ઉચ્ચે

શીમા જાણના રોગની ઉત્પત્તિનું કારણ આ ઝેરી પદાર્થોને દૂર કરનારા અવયવોની નબળાઇ તથા હજીવતા હોય છે આ અવયવો નિયમિત રીતે દૂર કરી શકે તે કરતાં ઘણાંજ વધારે પ્રમાણમાં બ્યારે ઝેરી પદાર્થોની શરીરમાં ઉત્પત્તિ થવા પામે છે. ત્યારે તેઓને નિયમ કરતાં વિશેષ કામ કરવાની દ્રષ્ટિ પડે છે. લાંબો સમય જો આમ કાલજી કામનો બોલો આલ્યા કરે તો કુદરતી રીતેજ તે અવયવ હજી થઇ નબળા પડે એમાં શી નવાઈ. આ પ્રમાણે બ્યારે શરીરમાંથી બાહાર જતો પ્રવાહ ગોઠાળા ભરી સ્થિતિમાં હોય છે, તે સમયમાં જો પોષણરૂપે અંદર આવતા પ્રવાહમાં પણ અવ્યવસ્થા હોય છેજ અને તેથી કરીને બિચારા ધસાઇ જતા અવયવોને પૂરતું પોષણ મળતું નથી. અને પરિણામે ક્ષીણતા પેદા થાય છે. રોગની ઉત્પત્તિ આટલી સરળ હોય છે તો પછી તેનો નિરોધ અગર પ્રતિકાર શા માટે એટલેજ સરળ ના હોયો જોઇએ. સામાન્યતઃ વિચાર કરતાં ખાલી યશ કે વસ્તુ સ્થિતિ છે, પણ તેમજ. પ્રતિકારની આવી સરળતા નીચેના ત્રણ મહાન સિદ્ધાન્તોનેજ આભારી છે.

૧ નિરૂપયોગી ઝેરી પદાર્થોને શરીરમાંથી દૂર કરવા તથા તેને ભવિષ્યમાં જન્મો થવા દેવા નહીં.

૨ તળીયતમાં બિગાડ કરનારા નિકટ કારણને નાબુદ કરવું તથા સાદો પુષ્ટિકારક તથા જલદી પચી શકે તેવો બરાબર આવીને ખાધેલો ખોરાક તથા સ્વચ્છ હવા ઇત્યાદિ સાધનોથી સમાર કામ માટે કુદરતને પૂરતી સામગ્રી પૂરી પાડવી. (અને છેવટમાં:-)

૩ મંદ પડી ગયેલી નસો તારીઓ તથા બધે યઈ ગયેલા શરીરના અંશ બંધેનોને ચીપી, કસરત વિગેરે ઉપાયોથી જાગૃત કરવા કે જેથી બિગાડને બહાર ફેંકી દઇ શરીર સમાર કામ બરાબર બનવી શકે.

આ ત્રણ મહા સિદ્ધાન્તોનો યથાયોગ્ય તથા વસ્તુ સ્થિતિને અનુસરતો ઉપયોગ થાય તેટલાં માટે વાચકવર્ગનું ખાસ ધ્યાન એવવામાં આવે છે કે તે સિદ્ધાન્તો ઉપર જણાવેલા કુદરતી ક્રમમાંથી કેવી રીતે ગોઠવી કાઢવા છે. તથા રોગ નિવારણની આ કુદરતી રીતિનો કેવી રીતે સમાધાનસાર ઉપયોગ કરવો એ લક્ષ્યપૂર્વક આ લેખ ઉપર મનન કરવાથી સમજશે.

શરીરની સંબાળમાં તથા કોઇ પણ જાતના ઉપચારના વિધિને પાળવામાં મનુષ્ય જાતીનું બેદરકારીપણું સુવિખ્યાત હોવાથી પ્રિયવાચક ! અમે ખાસ વિનવીયે બીયે કે ઉપચારક્રમ હાથ ધરતાં પહેલાં તમે શું કરવા આગો છો, તેનું પરિપૂર્ણ જ્ઞાન હોવું જોઇએ, એટલુંજ નહીં પરંતુ દરેક વિધિ સમજીને, કાળજીથી તથા યથાયોગ્ય થવી જોઇએ. ઉપચાર ક્રમને અનુસરવામાં જનસમાજના બેદરકારીપણાનો રમુજ નમુનો એક સુવિખ્યાત દાકતરના ઘરમાંજ થવા પામેલો હતો. એક તરણ સ્ત્રી મેં માનને સંલેખ આજીવું વિકાર માણુમ પડવાથી તે કાકતરે તેને સવારના કંઈ પણ ખાતાં પહેલાં કમતીમાં કમતી અર્થા કલાક અગાઉ ચ્હાની માફક ગરમ પાણીનો એક પ્યાલો પીવાને બસામણ કરી. અને પછી આત્રા સાધારણ ઉપચારને તે શી રીતે અમલમાં મુકે છે, તે જોવાની કંઈક ઉત્કંઠા થવાથી તે ઉપર નજર રાખી. પેકેજેજ દિવસે તેણે નાસ્તો

કરવા અગાઉ દશ મીનીટ પહેલાં તે પાણી પીધું. ત્રણેક દિવસમાં વખત કરી ચતે ચતે નારતાની સાથેજ પાણી પીવાનું, અને એક અઠવાડીક પછી પુરૂ થતાં અગાઉ ગરમ પાણીને બદલે, સ્નાને પાણી ગોઠવી દીધો, આ પ્રમાણે ઉપચારક્રમને યથાવિધિ પાળી તેનાથી જઠરની અંદરની શેષાળ તથા નહીં પચેલાં ખોરાકનાં શેષ ભાગને ધોઈ કાઢવાની ઉદ્દેશને તેણે બરાબર પાર પડવા દીધો નહીં, અને તે ઉપરાંત આરોગ્યતા એક બીજા નિયમને તેણે જાળ કરી. ખોરાકની સાંથે મુખ તથા જઠરના પાચક રસોને લગવા નહીં દેતાં તેની અંદર પાણીનેજ ભેગ કરી પાચનક્રિયામાં ખત્રવ કરી અને તેટલાથી પણ સંતોષ નહીં પામતાં જઠરના પાચક રસનું વિરોધિ વ્હાતું એર તેમાં ઉમેર્યું. પરિણામે સ્વાભાવિક રીતેજ તે દાકતર તથા તેના ઉપચાર વિધિ એક ઉપરથી તે બાંધેલા વિશ્વાસ ઉઠી ગયો, અને બીજા દાકતરની ગોળીયો તથા ચાંચુ અટકાવું સેવન પાછું શરૂ કર્યું.

પ્રિયવાચક તું જો જાણે અજાણે કાઈ પ્રકારે આ બાંધતું અનુકરણ કરે અને કંઈ કામદો ના માલમ પડે તો ઉપચારક્રમનેજ સામાન્યતા દોષ દેવા કરતાં જોને ઘટે તેનેજ શિર તેને સુકેજે. જ્યારે આ પ્રમાણે પ્રતિકાર તથા નિરોધ સરળ છે, તો પછી આપણા પુરાણો મહાસાગર સમાન વિશાળ અ.પુષ્ટંદ તથા પત્રિમનાં અટપટાં આપણકાને શા કારણથી તથા કેરી રીતે હયાતિમાં આવ્યાં હશે એવો સાધારણ સવાલ ઉભો થાય છે, જવાબમાં તેજ સાચાને આધારે સ્વભાવિક એટલુંજ અનુમાન થઈ શકે કે અસત્યના તેમજ હાલના વૈધ દાકતરો સારેના મદલ્ય તથા લાગ ઉભય પ્રકારના ઉક્ત પ્રવાહને સારી રીતે સમજતા હતા. તદ્વા દરેક રોગનું મૂળ કારણ પણ તેનેજ લેખતા હતા, અને હજી પણ તેમ પ્રમાણે માને છે, પરંતુ તે મૂળ કારણ જેની કુદરતી રીતે હયાતિમાં આવ્યું તેજ કુદરતી રીતે સેલેસ્ટીયી તેને નિર્મૂળ કરી શકાય એ સાધારણ નિયમ તેની સામાન્યતાને લીધેજ તેઓના પ્યાનમાથી હુમ્મ થએલે બારે છે. અને પાછળથી હયાતિમાં આવેલા રસાયણ શસ્ત્રનાં ચમત્કારિક પ્રયોગોથી અજાણ જઈ મનુષ્યની જઠરનેજ તેજ રસાયણ પ્રયોગો કરવાનું પાત બતાવી મુકી. જો આપણે એમ માનીયે કે તે લોકો જાણી જોઈને મનુષ્યની જઠર જેવા અગત્યના અવયવનો આવેલો કુદરતીય કંડે છે તો તેઓના અપરાધની હદજ રહેતી નથી; પરંતુ સજાઓજ તે પ્રમાણે જાણી સુચીત કરે છે તેમ નથી. શરૂઆતમાં અત્રેસર મણાતા વૈધ ડાકતરોએ એ પ્રમાણે કીધું તથા તેઓના પ્રયોગોના ચમત્કારનાં પુરતકો લખ્યાં એટલે પછી માડરીયો પ્રવાહ આવ્યો તે એટલે સુધી કે ઉપર જણાવેલા રોગમાત્રના મૂળ કારણને જાણી જાણી જોઈ તેની તે ગણાતાં અત્રેસરનાં ચમત્કારનાં પુરતકોમાં ચમત્કાર માત્ર એટલોજ માલમ પડે છે કે રોગ તથા તે લોકોના પ્રયોગો એ બેકની સ્કામે ટકર જીવી કુદરત રોગીઓને બચાવી શકી છે. વખતો વખત લણા વૈધ ડાકતરોની આ જાન સ્કામે આંખ ઉઘાડી હોય એમ સુકેજ જણાય છે; પરંતુ લાંબા વખતથી જામી ગયેલાં વેડેમ નથા રૂઢી સ્કામે તેઓ નિષ્વજ સવા નિષ્વજ નીવડ્યા છે. આ નિષ્વજતામાં બીજાં પણ કટલાક કારણોએ ઉમેશ કીધા છે. હાલના કડેવાતા મુદારામાં મનુષ્યોને જે અકુદરતી જીવંતી સુખરતી પડે છે, તેને પરિણામે વખતો જતા રોગોની તરેલવાર ઉપનિએ વૈધ ડાકતરોનાં ધણી ઘણાં દવાણીવાળાં બતાવી મુકી છે. આ પ્રમાણે લોવાથી સુકેજે કાંકેલો લઈ આંધી યદ બેસતા લેભાગુ વૈધ ડાકતરોની વખતો વખત ત્રાકેજ પ્રારે છે, અને સ્વચ્છ યોનો નિવોડ પણ થાય છે. તેમ થવાનું ક-

રણુ દ્રવ્યો એટલું જ છે કે હાલનું કહેવાતું (Medical Science). આપદશાસ્ત્ર ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે કુદરતને છોડી ઉધે રસ્તે ચંદ્રેણું છે એટલે શાસ્ત્રમાં પ્રવીણ દાક્તરો તથા લેખાંશુ વૈદ્યો વ્યાધિના ઉપચારની ખાબતમાં સરખાનું ઉતરે છે. ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે રોગ તથા એરી દવાઓનો રગડા ઉભવની રકામે ટકી શકે તેટલું જો હવનતત્વ શરીરમાં હોય તો કુદરત દરદીને પોતાની અસહ્ય સ્થિતિ ઉપર વહેશે મોડો પણ સાચી ચુકે છે અને તેનું માર્ગ વૈદ્ય ડાકતરને જ મળે છે. જો પ્રાણતત્વ પુરતું હોતું નથી તો દરદી મરણને શરણુ યાય છે તેમાં બિચારા વૈદ્ય ડાકતર શું કરે? દુદીની કંઈ જુદી છે. " ઇલાહિ જુલ ભરેલાં પરંતુ ધરગણું વાડ્યો પાછળ તેઓ પોતાનું અજ્ઞાન તથા સ્વાર્થ મંતાડી શકે છે. વ્યાધીઓના ઉપચાર કુદરતને મળીને જ નહીં યજ્ઞમાં બીજું કારણ એ છે કે હાલના ડોક્ટરો દાક્તરો સંદીએથી ચાલી આવતી રહી મુજબ કામ કરતા આવ્યા છે, તથા તેજ ઉસરે રસ્તે લાઇ જતાં પાનાં પોષાને જ તેમણે ગોખી મોઢે કરેલાં હોવાથી તેવી જુદી રહી વિરહ તેમને સ્વપ્નું પણ આવી શકતું નથી, પ્રાણીમાત્રો સ્વભાવ જ છે કે અમુક રસ્તે હમેશાં જવાની ટેવ પડ્યા પછી પોતાની ગતીને રોકી તેમ કરવાનું પ્રયોજન શોધવાનું તેમને બાન જ રહેતું નથી. પોતાની જાણ બહારની વાત તેમના ધ્યાનમાં ઉતરતી જ નથી. કુવાના દેડકાને સમુદ્રનો ખ્યાલ ક્યાંથી આવે! પરંતુ બધા જ કંઈ સમજની ખામીને લીધે આ મોટા રસ્તાને વળગી રહે છે, તેમ નથી. તેઓનો મોટો ભાગ તો ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે નજીવી મહેનતના બદલામાં મળતી મોટી આવકની લાલચ છોડી શકતા નથી અને તેથી મનુષ્યજાતીના બહાને અર્થે જે શાસ્ત્ર મૂળ હયાતીમાં આવ્યું તેના ઉદ્દેશને બિશક્રમ ઉધડાવી જ નાખે છે. પૈસા ભરચક મળે તો પછી મનુષ્યજાતીનું બંધે ગમે તેમ થાય તેની તેઓ પરવા રાખતા જ નથી. આગળના સમયમાં જેમ બ્રાહ્મણ શાસ્ત્રો ભણવાનો ઇન્કારો રાખી બીજા લોકોનાં અજ્ઞાન તથા શ્રદ્ધા ઉપર જ પોતાનો ગુમરો કરતા હતા તેમ હાલના કહેવાતા મુધરેલા વખતમાં પણ વૈદ્ય ડાકતરો લોકોનાં અજ્ઞાન, તથા અધશ્રદ્ધા ઉપર મોજ માણે છે. પ્રજાવર્ગ પણ દાક્તરોની સાથે એક જ નિશાળે ભણેલા હોય છે. તે પણ હવાના રમડાથી ટેવાઇ ગયેલા છે. સેહે જ તખીયતમાં બિગાડ થતાં લોકો વૈદ્ય અગર દાક્તર પાસે હોડે છે, અને " કંઈ ફગ " આવે છે તથા છેવટ કંઈ નહીં તો દાક્તરની ગોળીનું પાણી પણ ભરી આપે તો જ સંતોષ યાય છે. આ " દવા " કોઈ નહીં ખબર પડે તેવે રસ્તે બીગાડને સુધારશે એવી અધશ્રદ્ધામાં તેને પીએ છે. પરંતુ શ્રદ્ધાની પણ હદ હોય છે. પશ્ચિમની આગળ વધતી પ્રજાઓમાં કંપારનીએ અજાણ શરૂ થઈ ચુકી છે. સ્વાચ્છતા ત્યાગ કરી દ્રવ્ય સત્યને જ શોધનારા મહાત્માઓ બહાર પડ્યા છે. આપણે અહીં પણ જનસમાજ જેમ તમારે કેળવશે તેમ સ્વાચ્છતાના મહાપુરુષો બહાર આવશે જ નાથ અજ્ઞાન પ્રજાવર્ગને બોધીવાને વેશે આડે રસ્તે લાઇ જઈ લુટી લેતા સ્વાર્થ લુટારાઓના પાપનો ધડો ભરાઇ પુટશે. ખરેખર વૈદ્ય દાક્તરની દરજ્જા હાલના કરતાં જુદી જ જાતની યશે; બિચારા અજ્ઞાન મનુષ્યોની જાકરને રસાયણીક પ્રયોગોનું પાત્ર બનાવી ચુકી રોગની વૃદ્ધિમાં જ પોતાની સમૃદ્ધિ સમજવાને બદલે લોકોને સાજા કરવાનું નહીં પણ સાજા રાખવાનું કામ તેઓને માથે પડ્યું. કોઈ પણ વૈદ્ય દાક્તરની સંભાગમાં સોપેલા મનુષ્યમાં કોઈની તખીયતમાં બિગાડ તે વૈદ્ય દાક્તરનું અજ્ઞાન જ સુચવશે તથા તેમની આખર તથા

કીમતમાં તેટલા પ્રમાણમાં ખેટ આવશે. ચીનની પ્રજા કેટલેક અંશે સંસ્કૃતિની બાબતમાં આપણા કરતાં ચડીયાતી છે. જનસંખ્યાને આરોગ્ય રાખવા માટે વૈદ્યોને પ્રભાર મળે છે. તેમના માલકોમાંથી કોઈની તબીબત બગડે તે તેઓને મોટી નામોશી ગણાય છે. અને તેમની આવકમાં તેટલે અંશે ઘટાડો પાડાય છે. નવાઈની વાત છે કે આર્યાવર્તની તત્વગાની પ્રજાની તીવ્ર દષ્ટિ આગળ આના જેવી સ્વભાવિક વાત કેમ છુપી રહી શકે. બીજી બાબતમાં ગમે તેવો દુશિયાર માણસ હોય; પરંતુ સગો સંબંધીમાંથી કોઈની તબીબત રહેજે બગાડતાં તેઓની હુશિયારી મારી નાખે છે અને ગમે તેવા પાખંડી વૈદ્ય દાક્તરના હાથમાં આપો મીઝીને તેની અમુક્ય છાંદગી સમર્પણ કરે છે; પરંતુ વખત બધાનું ઓપડ છે. કાળક્રમે બધાની આંખ ઉઘડશે સારે કુટુંબના વૈદ્યને શું કામ કરવું પડશે? પ્રજાવર્ગનું અજ્ઞાન, ઓછું થતાં તે લોકોને પોતાની દિનચર્યા લોકોને અનુકૂળ બનાવતી પડશે. હાલમાં જેમ જેરી દવાના રગડાને માટે લોકો પૈસા આપે છે તેમ બલિષ્ઠમાં જનસંખ્યા, જે ચીનને માટે પૈસા આપશે તે ચીન આપી શકે એવા વૈદ્ય દાક્તરો ધરો. આરોગ્યતામાં બિગાડ થયા પછી દવા લઈ તેને સુધારવાનાં કાંઈ મારવા કરતાં આરોગ્યતાનું સંસ્કૃત કરવાં મારેજ. જે લોકો પૈસા આપશે તે વૈદ્ય તેજ કામ બજાવશે, ગૃહસ્થ કુટુંબો પોતાના વૈદ્ય દાક્તરને એમજ કહેશે કે 'અમને આરોગ્ય શી રીતે રહેવું તે બરાબર શીખવશો તો વરપ દિવસે અમુક રકમ તમને આપીશું.' મતકળ કે દરેક વૈદ્ય દાક્તરે શારીરિક જ્ઞાન તથા આરોગ્ય વિદ્યાના ગ્રંથ તરીકે કામ કરવું પડશે તથા આરોગ્ય શી રીતે રહેવું તે શીખવવું પડશે નહીં મકાન બાંધવામાં પણ ઇજનેરના સાથેજ તે લોકોનો અભિપ્રાય લેવામાં આવશે; કાખના તરીકે જ્યાં મનુષ્ય પોતાનું અર્થ જીવન ગુજારે છે તેવાં, મુલાનાં ઓરડા માટે અને જ્યાં જગા રાખવા સુવેનો તડકો તથા હવા અજવાળું આણવા માટે મારી બારણાં તેનીજ મુશળ મુશળ યોગ્ય સ્થાનમાં ગોઠવાઈ જશે, દરજી તથા જાળ તેની હજુરથી સંતાતંજ રહેશે. કુટુંબમાં અમુક બાળક બીજા કરતાં વધારે સુકલકડી તથા બિમાર જેવું રહે છે. માટે તેનો ખોરાક બીજાઓના કરતાં વધુદોજ અમુક પ્રકારનો હોવો જોઈએ તથા મજાન અને માંસને વધારે તેવી અમુક જાતનીજ વ્યાખ્યા તથા રમતમાં તેને દોરવવું તે કુટુંબનો વૈદ્યજ સુચવશે. આ પ્રમાણે કુટુંબનાં બધાં માણસ આ આયુર્વેદિક શિક્ષકની ખાસ દેખરેખ નીચેજ રહેશે; કારણ કે હવે પછી આયુષ્ય તથા આરોગ્ય માટેજ તેમને ફી મળતી થશે.

આપણી તબીબતને અનુકૂળ કેવી જાતનાં કેપડાં આવશે તથા અંગ ઉપર અમુક કેટલાં જોઈશું તે પણ આપણો વૈદ્ય દાક્તરજ બલિષ્ઠમાં નક્કી કરશે. આરોગ્યતાવાળું પાકરણ તેણે શીખવું જોઈશે અને ફરદીએ અમુક જાતનો અમુક પ્રમાણમાંજ ખોરાક લેવો તે જણાવવા માટે રસાયણીક જ્ઞાનની ધણીજ બારીકી તેણે વાપરવી જોઈશે. કુટુંબની અંદર રોગનું કોઈ પણ ચિન્હ જણાતાં તેનું કારણ તેણે તત્કાલ શોધી કાઢવું જોઈશે અને અને તો જલદે અગર બીજાને બતાવીને તે એકદમ દૂર કરાવવું જોઈશે. એકે રીયાનો તાપ, કોલેરા અગર એવોજ કોઈ એવી રોગ દેખા દેતાં તેને ઉપતિસ્થાન શોધવા મુટે ધરતી પછાડેતો ખાજકુલો અગર છોડીનાં જાંજર અગર મનુષ્યનાં પેટમાંજ અમા ધતો મળે, ગટરની દુર્ગંધ, મકાનની અંદર અગર નીચે શરદી અથવા સંતી વન.

સ્પતી, કુવો, ટાંકુ વિગેરે સેંકડો જગ્યાઓ જ્યાં આવા રોગનાં જંતુઓ ઉત્પન્ન થઈ વૃદ્ધિ પામે છે તે સ્થળોમાં સ્થળોમાં તેની તીવ્ર નજર ફરી વળશે. દરેકે ખાખતની સુચડતા તથા સ્વચ્છતાની કીમત જાણશે અને એવી રોગવાળું કુટુંબ હમેશને માટે હલકું ગણાશે તથા તેવા કુટુંબની સંભાળ લેતા વૈદ્ય દાકતરને ધધા રોજગારમાં તેમજ ઔષધખાણુ પિંચાનમાં મણીજ હાની થશે.

રાજ્યના શાસ્ત્ર વિચારક વૈદ્ય દાકતરોનું એક બોર્ડ નીમાનું જોઈએ અને તે બોર્ડ રાજ્યની સઘળી સંસ્થાઓ, નિશાળો, આશ્રમો તથા બંધીખાનાં ઉપર સખત દેખરેખ રાખવી જોઈએ. મકાનો તથા તેના પડોસની જગ્યાઓને બારીકીથી તપાસવી એટલુંજ નહીં પરંતુ તે મકાનની અંદર રહેતાં દરેક મનુષ્યનું શરીર પણ તેઓ તપાસી જોઈ જો મળ જમા થવાથી કોઈનું પેટ એક દાંડેલા જળરૂ સમાન થઈ રહેલું માલમ પડે તો તે સાફ કરવા માટે ફરજ પાડવાનું કામ પણ તેઓએજ કરવું જોઈએ. રાજ્ય તરફથીજ એવો બંદોબસ્ત થવો જોઈએ કે દરેક શેહેરનું લોકલબોર્ડ પોતાની હદનાં મકાનો તેમજ તેની અંદર વસતાં મનુષ્યોનાં સંપૂર્ણ આરોગ્ય તથા સ્વચ્છતાને માટે જવાબદાર રહે અને કમ-તીમાં કમતી દરેક મહીને રાજ્યના બોર્ડને રીપોર્ટ મોકલે. જનસમાજના બલોને તથા આરોગ્યને માટે જો જરૂરનું લાગે અને રેટબોર્ડની પરવાનગી મળે તો દોઈ પણ મિલ્કત રેટને પૈસે ખરીદ કરી બાળી નાશ કરના મુદ્દાની તેઓને સત્તા આપવી જોઈએ.

ખીવાનું તથા વાપરવાનું પાણી ખરાબર તપાસાવું જોઈએ અને બિગાડવાળું માલમ પડે તો તેને સદંતર સાફ કરાવવાની નેઓને સત્તા આપવી જોઈએ. આવી તપાસ વર્ષમાં બે વખત વસંત તથા શરદની રાજ્યાનમાં થવી જોઈએ. ત્રણસો અગર તેથી વધારે માણસની વસ્તીવાળાં દરેક ગામ તથા શેહેરમાં અને ખાસ કરીને કુવા તથા તળાવ વિગેરેથી પાંચસો વાર ફરતી જગામાં દટણુ જળરૂ કરવા માટે ખાસ મનાઈ કરવી જોઈએ અને તે હુકમની વિરૂદ્ધ વર્તણૂકને ફોજદારી ગુનો ગણવો જોઈએ. રાજ્યે કાયદો કરી દરેક લોકલબોર્ડને સત્તા આપવી જોઈએ કે આવા દરેક અપરાધીને તે પરદેજ કરી શકે તથા યોગ્ય મેજિસ્ટ્રેટ પાસે દંડ તથા કેદની શિક્ષા કરાવી શકે.

પરંતુ ઉપર દર્શાવેલા સુધારા સરકાર કરે તે પહેલાં ખાસ અગત્યનું એ છે કે જન સમાજ આખો વસ્તુ સ્થિતિને યથાર્થ સમજતો થાય. જ્યાં સુધી આમ ના થાય ત્યાં સુધી 'જેવી યજમાન તેવા ગોર' એ ન્યાયે વૈદ્ય દાકતરોના ઉપચારકમમાં ફેર થાય એ આશા ફાકટ છે. આવા પ્રકારની જનસમાજની કેળવણી વૈદ્ય અંગેર દાકતરે વર્જના હાથમાં ના હોવી જોઈએ; કારણ કે ઉપર જણાવેલાં કરણોથી આવી જાતનો સુધારો તે ખાસ તેઓને અપરિચિત તથા સ્વાર્થની એકદમ વિરૂદ્ધ હોવાને લીધે જાણે અજાણે પણ તે લોકો જનતા સુધી સહાયાજ થશે. પરંતુ અપનાવરૂપે સ્વાર્થનો લાભ કરી શકે એવા કેટલાક મહાત્માઓ બાહાર આવવાથી લાંબા વખતથી ચાલતો ગાડરીયો પ્રવાહ સખસિત થવા લાગ્યો છે અને આશા છે કે યોગ્ય સમયમાં તે બંધ પડી યોગ્ય રસ્તે જન સમાજ વળશે. આતુ ! ! !

યોગશાસ્ત્ર અને શરીર.

પરમકૃપાળુ પરમાત્મા સર્વ શક્તિમાન ચૈતન્યમય પરમાત્માથી આ સૃષ્ટિની રચના થઈ છે. આ દૈત્યમાન જગતમાં નજરે પડતી દરેક વસ્તુમાં એ ચૈતન્ય વ્યાપી રહેલું છે. સ્થાવરાદિ પદાર્થોમાં એ ચૈતન્ય સુષુપ્તી રૂપે રહેલું છે. તેના કરતાં પશુ પક્ષી, કીટ, પતંગાદિ પ્રાણીઓમાં એ ચૈતન્યનો પ્રકાશ વધારે ખાલુમ પડે છે. મનુષ્યવર્ગમાં એ ચૈતન્યનો પ્રકાશ તેથી પણ વધારે પડે છે. ચૈતન્યનો વધારે ઓછો પ્રકાશ પડવાનો આધાર તેના પાત્ર ઉપર રહેલો છે. મનુષ્યકોટીમાં પણ જેમણે ખાનપાનાદિ અને માનસિક વિચારોથી અંતઃકરણ અત્યંત શુદ્ધ રાખેલું હોય છે તથા સ્નાનાદિ ક્રીયાઓથી શરીરની બહિઃશુદ્ધી રાખી હોય છે તે જગાએ તો એ ચૈતન્યનો પ્રકાશ અત્યંતિક દૃષ્ટીયે પડે છે. આત્માને ઉત્તિક્રમમાં આગળ વધવા માટે સ્થૂળશરીરની જરૂર છે. સ્થૂળશરીરમાં સૂક્ષ્મશરીર અને કારણશરીર છે. સ્થૂળશરીર તે આપણો દેહ છે. અને તે આપણા મરણ પછી અગ્નિજ્વલ રહે છે. સૂક્ષ્મશરીર આપણે કરેલા કાર્યોની દિસામ આપના માટે દેવલોકમાં જાય છે. પણ કારણશરીર તો આપણને છેક મોક્ષપદ સુધી લઈ જવાની શક્તિ ધરાવે છે. ચૈતન્યનો ખરો પ્રકાશ હમેશાં કારણશરીરમાં પડે છે. ઉત્તિક્રમમાં આગળ વધવા આપણે આત્મા સ્થૂળશરીરનો ત્યાગ કરે છે અને બીજું શરીર ધારણ કરે છે. જો તે પ્રમાણે ન થાય તો એ સ્થૂળશરીરમાં રહેલો આત્મા ઉત્તિક્રમમાં આગળ વધી શકતો નથી. દાખલા તરીકે એક સમયેનું કે ઓછું જાડ પાંચસો કે હજાર વરસ સુધી દુનિયાંપર સુકાયા વગર સજીવ રહે તો તેટલી મુદત એ આત્માને પક્ષી કે કીટ પતંગાદિ યોનીમાં પ્રવેશ કરવાને માટે લાગવાની. જેથી ઉત્તિક્રમમાં આગળ વધવા માટે આત્માને પોતે ધારણ કરેલું સ્થૂળશરીર છોડી દેઈ બીજું નવીન શરીર ધારણ કરવાની જરૂર છે. એક શરીરનો ત્યાગ કરી આત્મા બીજું શરીર ધારણ કરી ગત જન્મમાં વ્યાપી તેને આગળ વધવાનું બાકી રહ્યું હોય ત્યાંથી આગળ વધવા માટે છે. જેથી ઉત્તિક્રમમાં અત્યંત આગળ વધેલા આત્માઓમાં તેમના જન્મ સાથેજ અત્યંતિક સામર્થ્ય જોવામાં આવે છે. આવા આત્માઓના ચાર વર્ગ છે. અંશાવતાર, કળાવતાર, આંવેશાવતાર અને પૂર્ણાવતાર. ગીતામાં શ્રી કૃષ્ણ બ્રહ્માને અર્જુનને કહ્યું છે કે—

“યદા યદાહી ધર્મસ્ય ગ્લાનીર્ભવતિ ભારત ॥

અપ્યુપાનં ધર્મસ્ય તદાત્માનં સુજામ્યદં ॥ ૧ ॥

પરિત્રાણાય સાધૂનાં વિનાશાય ચ દુષ્ટૈર્નામ ॥

• ધર્મસંસ્થાપનાર્થાય સંઘવામિયુગે યુગે ॥ ૨ ॥

ઉપરના બન્ને શ્લોકમાં પણ તે વાતની ખાતરી થાય છે. અંશાવતાર, કળાવતારને આંવેશાવતારમાં તીવ્રે અત્યંતેલા મહાપુરુષો થઈ ગયા છે.

મહાત્મા શુક સુની, નગ્નિકેતા, કુવ, પ્રલ્હાદ, વ્યાસસુની, શ્રીમદ્ જગદ્ગુરુ શંકરાચાર્ય, વસિષ્ઠાચાર્ય, બુદ્ધ, પેર્ગંબર મહામદ, હસરમોહન, સમરૂપ્યપરમહંસ, તુદીયાના ગૌરાંગ પ્રજ્ઞાદસાદિ અસંખ્ય મહાત્મા પુરુષો થઈ ગયા છે.

પુણ્યવતારરૂપે રામકૃષ્ણાદિ થયા છે. ચૈતન્યનો કમી જડતી પ્રકાશ પડવાનો આધાર પાત્રની નિર્મળતા ઉપર રહેલો છે. સ્વચ્છ અને નિર્મળ જળમાં જળના તળાપે રહેલી વસ્તુ જળ ઉપર પ્રકાશ પડતાં દૃષ્ટિ પડે છે; પરંતુ મેલવાળા જળમાં તે દૃષ્ટિ પડતી નથી. કાચની હાંડીમાં મૂકેલા દીપકનો પ્રકાશ બહાર પડે છે, તે હાંડીને ડાઘા પડેલા હોય કેવા મેલ વળગેલો હોય તો બરાબર પ્રકાશ પડતો નથી. જેટલે દરજ્જે હાંડીને આપણે સાફ ફરી હોય તેટલે દરજ્જે પ્રકાશ પણ વધારે પડે છે. કાચમાંથી પણ આવો પ્રકાશ બહાર પડવા સાફ કાચના રસને પ્રથમ ભઠ્ઠામાં નાખી ઉકાળી તેમાંના કચરો કાઢી નાખી પછી તેની હાંડી બનાવવામાં આવે છે. તેજ પ્રમાણે આપણા શરીરમાં રહેલા ચૈતન્યનો પ્રકાશ બહાર પાડવા સાફ અંતર શુદ્ધિ ને બહિર્શુદ્ધિની અપેક્ષા છે.

જ્યારે શરીર નિરોગી, સુદૃઢ, અને વીર્યવાન હોય ત્યારેજ અંતર શુદ્ધિ અને બહિર્શુદ્ધિ સાચવી શકાય છે આવું શરીર દવાના રમડા પીવાથી કદી પણ રહેવાતું નથી. પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ અગાધ ચાતુર્ય વાપરી હૃદય પ્રદેશમાં પોતાને બિરાજવા માટે આ શરીરરૂપી દિવ્ય મંદિર બનાવેલું છે.

અસાર સુધીમાં મનુષ્ય જાતે હજારો શોધો કરેલી છે અને હજુ પણ કંઈ જાણ્યું છે. વરાળયંત્રો અને વિદ્યુતયંત્રોથી થતું કામ આપણે જ્યારે જોઈએ છીએ ત્યારે આપણી ખાત્રી થાય છે કે રામાયણ અને મહાભારતાદિ પુરાણોમાં અત્યંત બળવાન રાક્ષસોનાં વર્ણન કરેલાં છે, તે બળવાન રાક્ષસો પણ જે કામ કરી શકતા નહોતા તેવા કામો હાલના જમાનામાં વરાળયંત્રો અને વિદ્યુતયંત્રોથી થયે જાય છે, રેલ્વે ગાડીઓથી અને સ્ટીમરોથી જળમર્ગ અને પૃથ્વીમાં હજારો ગાડીની મુસાફરી અત્યંત ઝડપથી થાય છે. તેમ લાખો મણુ માલ એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે મોકલી શકાય છે. તારના દોરડાથી હજારો ગાડી સંદેશ ઘોડી મીનીટમાં પહોંચાડી શકાય છે. અને હવે તો વાયરલેસ ટેલીગ્રાફનાં શોધથી તારનાં દોરડા શિવાય પણ સંદેશ મોકલી શકાય છે. આ બધી શોધોથી જો કે અનેક કામો હાલમાં થાય છે તો પણ તે બધાં યંત્રો જડરૂપ છે જેથી તેમાં ચૈતન્યનો પ્રકાશ સુષુપ્તીરૂપે હોય છે. પરંતુ આપણા શરીરરૂપી યંત્રના દરેક વિભાગ ઉપર એ ચૈતન્યનો અખંડિત પ્રકાશ પડતો છતાં દરેક વિભાગનું કામ નિયમિત અને વ્યવસ્થિત રીતે એ ચૈતન્ય પરમાત્માની દેખરેખ નીચે રાત્રી દિવસ થવાં કરે છે, જેથી કોઈ પણ યંત્ર આ શરીરરૂપી યંત્રની બરાબરી કરી શકે તેમ નથી.

આ શરીરરૂપી દિવ્ય મંદિરને અજ્ઞાની મનુષ્યો રક્ત, મેદ, માંસ, ત્વચા, અસ્થી, મળ મૂત્ર જેવા અપવિત્ર પદાર્થોથી ભરેલુંજ સમજે છે. તેથી તેની જરા પણ દરકાર કે સંભાળ રાખતા નથી. નિરંતર અપવિત્ર નિઆરોનું સેવન કરતાં વિવિધ યજ્ઞ કુકર્મનું આચરણ કરે છે. એટલુંજ નહીં પણ તેમનાં જ્ઞાનપાનાદિ પણ તેવજ હોય છે. ગાંજો, બાંગ, તમાકુ, દારૂ, તારી, માંસ જેવા અપવિત્ર પદાર્થોનું નિરંતર સેવન કર્યાં કરે છે. તેમના નિવાસ સ્થાનમાં ને રસોઈખાનામાં ચારે તરફ દુર્ગંધ વ્યાપી રહેલી છે. અને તેમાં દુર્ગંધાય પદાર્થો પડેલા હોય છે. લાંબી સુષી સ્વચ્છતા રાખવા માટે તેમને જરા પણ વિચાર આવતો નથી. તેઓની સ્નાનાદિ ક્રિયાઓ પણ શાસ્ત્ર સહિત ને બેદરકારી હોય છે. જેથી

તેમના આસોઆસ અને પેસીને દુર્ગંધમય હોય છે. એવી દુર્ગંધ ડાકચાને તેઓ ઊંચી જાતના આતર અને સેન્ટ વીગેરે વાપરે છે. પરંતુ તેથી તો ખાળની દુર્ગંધ ઉપર કાર્બોલીક પાઉડર નાખવા જેવું થાય છે. આવાં શરીરો અને સ્થળો જ્યારે જોવામાં આવે છે ત્યારે આપણને આ બહોલકમાં પણ નર્ક સ્થાનમાં વસનાર જેવાનો ભાસ આવ્યા વિના રહેતો નથી. આવાં અત્તાની મનુષ્યો આવા મનુષ્ય શરીરરૂપી અમુલ્ય દેહને પોતાના હાથે ટુંક મુદતમાં જ નાશ કરે છે.

ઉપર વર્ણન કરી ગયા પ્રમાણે જ્યારે અત્તાની મનુષ્યોએ માનવતનુને મળમુવની ખાણરૂપે વર્ણન કરેલું છે ત્યારે તત્વજ્ઞાન અને યોગવિદ્યાના શિખરે પહોંચેલા માની મહાત્માઓ દિવ્ય દૃષ્ટિથી આ તનુમંદિરને પરામત્માનું બીજું વૈરાટ સ્વરૂપ જોતા આવ્યા છે. વૈરાટ સ્વરૂપમાં જોવા તમામ દેવતાઓ નિવાસ કરી રહેલા છે તેવાજ આ તનુમંદિરમાં પણ રહેલા છે. એમ તેઓએ યોગસાસ્ત્રના ગ્રંથોમાં વર્ણન કરેલું છે. યોગસાસ્ત્રના ગ્રંથોમાં માનવતનુ મંદિરમાં નાચે લખેલા ચક્રોનું વર્ણન છે.

૧ આધારચક્ર, ૨ સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર, ૩ મણિપુરચક્ર, ૪ અનાહતચક્ર, ૫ વિશુદ્ધચક્ર, ૬ આજ્ઞાચક્ર, એ રીતે પાંચચક્રનું વર્ણન છે. કેટલાક મહાત્માઓએ સહસ્રલેખ નામના સાતમા અને સોમ નામના આઠમા ચક્રનું વર્ણન કરેલું જોવામાં આવે છે.

પ્રથમ ચક્ર શુદ્ધ અને લીંગના મધ્ય પ્રદેશમાં ષં ષં ષં ષં એ ચાર અક્ષરોથી અંકિત ચાર દળયુક્ત અગ્નિ સમાન આધારચક્ર છે. જ્યાં શ્રી ગણેશ દેવતા બિરાજે છે. બીજું ચક્ર—લીંગના ઉપર શુદ્ધ પ્રદેશ વિષે ષં ષં ષં ષં એ ૪ અક્ષરોથી અંકિત ૫૮ દળ યુક્ત સૂર્ય વર્ણ સમાન સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર છે. જ્યાં શ્રી યજ્ઞા દેવતા બિરાજે છે—ત્રીજું ચક્ર—નાભિ પ્રદેશ વિષે ષં ષં ષં ષં એ ૮ અક્ષરોથી અંકિત ૮૪ દળયુક્ત રક્ત વર્ણ મણિપુર નામનું ચક્ર છે. જ્યાં શ્રી વિષ્ણુ દેવતા બિરાજે છે.

નાભિ પ્રદેશમાં જ્ઞાનતંતુઓનો સમુદ્ર છે. પાચાત્મ વિદ્યાનો સોલર પ્રોક્સ (Solar plexus) કહે છે તેજ આપણા મણિપુર ચક્રનું સ્થાન છે. આ સ્થાનને આપણા લોકો પ્રાકૃતમાં નાભિસ્થાન અથવા આંખોમ્હના નામથી જોળાયે છે. અર્ધચંદ્રથી એ સ્થાનને જોતાં ને એક જ્ઞાનતંતુની નળ છે એમ જણાય છે. અને તેજ પ્રમાણે પાચાત્મ શરીર સાસ્ત્રના શોધકોએ તેનું વર્ણન કરેલું છે. પરંતુ દિવ્યચક્ષુથી જોનાર યોગી મહાત્માઓ શરીરમાં લેને એક અમલનું ચક્ર માને છે. આ ચક્રમાં અર્થાત નાભિમાં મનનું સ્થાન છે. એમ યોગીયો કહે છે. માનસિક વ્યાપારોનો મોટો ભાગ મગજમાં થાય છે. તેથી મનનું સ્થાન મગજ છે તો પણ શરીરના આભ્યંતર મુખ્ય અવયવોનું નિવાસક અને ચાલક આ નાભિસ્થાન મન હોવાથી યોગી મહાત્માઓએ આ મનને વિશેષ મહત્વ અર્પ્યું છે. મગજ જેમ ધોળા અને ભુરા રંગના માથા જેવા પદાર્થનું બનેલું છે તેમ આ ચક્ર પણ તેવાજ પદાર્થનું બનેલું છે. પ્રાણમાંથી જે જીવનતત્ત્વ શરીરમાં શોષાય છે તેનો અર્થ આ ચક્રમાં થાય છે. અને તેથી આ ચક્ર જીવનતત્ત્વનો બંદાર છે. સૂર્યમાંથી જેમ આખા વિશ્વને પ્રકાશ અને ચૈતન્ય પ્રાપ્ત થાય છે તેમ આ ચક્રમાંથી આખો શરીરમાં સર્વ અવયવોને પ્રાણમાંથી ગોળાયેલું જીવનતત્ત્વ પ્રાપ્ત થાય છે. તેથી સર્વ

અવયવો પુષ્ટ અને બળવાન થાય છે. મનુષ્યની શક્તિઓના સામર્થ્યનો મોટો આધાર પણ આ ચક્રમાંથી પ્રાપ્ત થતો હોવાનું ઉપર : રહેલો છે તેથીજ આ ચક્રના સ્થાનને મહત્વ આપેલું છે. સ્વાસ્થ્યકેન્દ્ર ક્રોધાચેનો ખરો આધાર પણ નાભિસ્થાનજ છે - નાભી સ્થાને મણીપુર ચંક્ર છે. જ્યાં કુંડળીની શક્તીનું સ્થાન છે.

મનુષ્યના હાંમિ અને શુદ્ધ વચ્ચેના દેહના મધ્ય પ્રદેશમાં શવતી છે. તેનાથી નવ આંગળ ઉપર નાભીના અષ્ટો ભાગે કંદનું સ્થાન છે. તે કંદ ચાર આંગળાઓ અને ચાર આંગળ પહેલો અને કુંડાના ઘૂંટણ જેવો આકૃતિમાં ને રંગમાં છે. તે ચારે બાજુ ત્વચા અને કંદથી વેદિત છે. એ કંદના મૂળમાંથી નીકળતા અંતરમાંથી બહોતેર હ્રસ્વ નાડીઓ નીકળે છે, તેનું મૂળ સ્થાન નાભી છે. એ બધી નાડીઓમાં દશ નાડીઓ શ્રેષ્ઠ છે. પહેલી ઇંડા, બીજી પિંગલા, ત્રીજી સુષુમ્ણા, ચોથી ગંધારી. પાંચમી હસ્ત, છઠી હ્રસ્વા, સાતમી પુષ્પા, આઠમી યસ્ત્રીની, નવમી કંદુ, દશમી સંપાણી એ. રીતે દશ નાડીઓમાં પણ ત્રણ શ્રેષ્ઠ છે. ઇંડા-પિંગલા સુષુમ્ણા, ઇંડા નાડી જમણી છે તેના સ્વામી સૂર્ય છે. પિંગલા નાડી ડાબી છે તેના સ્વામી ચંદ્રમા છે. અને જમણેના મધ્યભાગમાં સુષુમ્ણાનાડી રહેલી છે. તે કાળરૂપી છે તેના સ્વામી શિવ છે. ઇંડા નાડી જગતની ઉત્પત્તિ કરતા છે. પિંગલા નાડી જગતની સ્થિતિ કરતા છે. અને સુષુમ્ણામાં સંહારક શક્તિ રહેલી છે. ઉપર કલા પ્રમાણે કંદના મધ્ય પ્રદેશ વિષે સુષુમ્ણાનાડીનું મૂળ સ્થાન છે. એમ યાદવત્કમ મુની પણ કહે છે.

“હે ગાર્ગિ ! કંદના મધ્ય ભાગમાં સુષુમ્ણા નાડીની સ્થિતિ છે. તે પાછલા ભાગથી મેરુદંડકારા બહાર પ્રવેશત ગઈ છે. અહીંયાં આ રહ્ય છે. સુષુમ્ણા કંદના મધ્ય ભાગમાંથી નીકળી આધારચક્રમાં આવે છે. આધારચક્રમાંથી સ્વાધીયાનચક્રમાં આવે છે. ત્યાંથી, મણીપુરચક્રમાં અને, ત્યાંથી : અનાહતચક્રમાં થઈ કંદ પ્રદેશમાં વિશુદ્ધિચક્રમાં આવે છે. ત્યાં સુધી સુષુમ્ણાના પૂર્વ અને પશ્ચિમ એ બેઠી બે માર્ગ છે તેમાં પશ્ચિમ માર્ગ તો સ્ત્રીવાના પુષ્ટ ભાગમાં સ્થિત જે મેરુદંડ છે તેના દ્વારા બહાર પ્રવેશે જાય છે. અને પૂર્વ ભાગ જુવ મધે જે આગ્રાચક્ર છે. તેના દ્વારા બહાર પ્રવેશે જાય છે. તે બન્નેમાં પશ્ચિમ માર્ગ ઉત્તમ છે એ વાત અચર્યેદની યોગશાખાના ઉપનિષદમાં પણ કહેલી છે.

સુષુમ્ણા નાડીને કુંડળિની પોતાના શરીરથી વેસ્ટન કરી સાડા ત્રણ અંટા દેહ પુંઠથી તેનું મહોં બંધ કરી ગ્રહણ કરી નાભીના અષ્ટભાગ વિષે સર્વદા કુંડલિની શક્તિ સ્થિર રહે છે. આ અરણ્યથી મનુષ્યનો પ્રાણ સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરી ચક્રો નથી તેથી પ્રાણને દશમા દ્વારમાં લેઈ જવાની ઇચ્છાવાળા સાધક પુરૂષે તે સ્થળમાં પ્રાણનો નિરોધ સુક્ષિત પૂર્વક કરી ત્યાંથી તેને ચળાવમાન કરવી જોઈએ તેનું ઉત્થાન પ્રાણાયામ કરવાથી થાય છે. હડીયાન બંધ જળધરબંધ. મુગ બંધરી થાય છે. એ ત્રણેનાં લક્ષણો. હડયોગપ્રદીપીકામાં સ્પષ્ટ છે. પ્રાણોત્ક્રમણ વખતે હમેશાં સુષુમ્ણા નાડી ચયા ચિત્ત ચરોરમાંથી પ્રાણવાયુ બહાર નીકળતો નથી. જેથી હુંદગીના હેરા શ્વાસ મ પચ્છા નાડીમાંજ વહે છે. આપણા આર્યશાસ્ત્રકારોએ સુષુમ્ણાનાડી ચાલતી હોય તે વખતે અશ્વરૂપરણુ શિવામનું કંઈ પણ કાર્ય કરવું નહીં એવી આજ્ઞા કરેલી છે. અને તે યથાશક્તિ છે. નાભીપ્રદેશનું આકુંચન કરવાથી એ પ્રદેશમાં રહેલા સર્વનું આકુંચન થાય છે. સૂર્યના આકુંચનથી કુંડલિની શક્તિનું આગન કરે. જે યોગી આ પ્રકારની ક્રીયા કરે છે.

યદ્ય ગર્ભ, અને તેથી ગભરાઇને તેનો બાપ તેને ગાડીમાં ઘાલી પાછો પોતાને ગામ મરણુ તુલ્ય સ્થિતિમાં લેઈ ગયો. છેવટે એક વૃદ્ધ મિત્રે કહ્યું કે પોતે છેક ન્હાનો હતો ત્યારે એક જાણુને-સાપ-કરકચો હતો અને તે એક ઘણા સામાન્ય ઉપચારથી બચી જવા પામી હતી, અને તે પછી પોતે તે ઉપચાર ઘણાને ખતાવી કેટલાંક માણસોની અમુક્ય જીંદગીઓ બચાવવાને ભાગ્યશાળી થયો હતો. આ સાંભળી તે છોકરીના બાપને છેલ્લા પ્રયત્ન તરિક્કે તે વૃદ્ધ પુરૂષનો ખતાવેલો ઉપાય અજમાવી જોવાનું ચોગ્ય લાગ્યું. તેથી તેણે જમીનમાં એક ખાડો ખોદી, તે છોકરીનાં સર્વ વસ્ત્ર કાઢી લેઈ, નગ્ન અવસ્થામાં તેને તે ખાડામાં મુકી ડોકા શિવાય આખું શરીર માટીથી ખરાબર ઢાંકી દીધું. આ વાતની ગામના પટેલને ખબર પડતાં તેણે તે છોકરીને ખંદાર કાઢવાનો તેના બાપને વુકમ કર્યો; પરંતુ ગામના ઘણા માણસોને આ ઉપચારમાં શ્રદ્ધા હોવાથી તેઓ પટેલના વુકમની સામે થયા. અને જો તે ગામના પટેલે અજ્ઞાનથી તેને ખંદાર કાઢાવવાને હક લીધી હોત તો ત્યાં જરૂર મારામારી થાત. છેવટે ચોવીસ કલાક પછી તે બાળાને ખંદાર કાઢતાં તેનું સંપૂર્ણ ઝેર ચુસાઈ જવાથી તે તદ્દન નિરોગ્ય અને આનંદી જણાઈ, અને તેથી સર્વ લોકોને આશ્ચર્ય લાગ્યું. કંઈક સમય પાસે નગરશેઠે ઉપરની વાતની સત્યતા વિષે સોગમ ખાઈને “કોરીઝેરી ડી નંપોલી” નામના પત્રમાં સંપૂર્ણ બિના પ્રકટ કરી હતી.

ડૉ. એડોલ્ફ જરુટ લખે છે કે નજીકના તેમજ દૂરના જુદા જુદા દેશોમાં મુસાફરી કરનારા ગૃહસ્થોએ મહેને જણાવ્યું છે કે ઘણા રોગોમાં માટીનો ઉપયોગ કરતાં તેમણે ભિન્ન ભિન્ન દિશાના લોકોને જોયા છે. અને તેજ બાબત ઉપર, એટલે કે માટીના અસંખ્ય ઉપયોગી વૈદ્યકીય ગુણો વિષે, તેમણે મહારા સુપ્રસિદ્ધ ગ્રંથ (Return to Nature) માં પાંચ્યું ત્યારે તેમને ઘણું સાનંદાશ્ચર્ય લાગ્યું.

માટીના આવા ઉપયોગી ગુણોનું જ્ઞાન આવા અભણ લોકોને કોણે આપ્યું હશે? તેમનામાં રહેલી પ્રેરણાશુદ્ધિએ (Instinct) અથવા અંતર્યામી પરમાત્માએ.

આ લેખની શરૂઆતમાં આપેલા છટાલી દેશમાં બનેલા દાખલાથી જણાશે કે વિષ-મય થયેલા લોકોને મુદ્દ કરવા માટીનો ઉપયોગ યુરોપમાં પણ થાય છે. આપણે પણ ઘણી વાર જોઈએ છીએ કે જ્યારે કોઈને મધમાખી કે બમરી કરડે છે ત્યારે ડાઘીઓ થોડી માટી લેઈને તેને ચુંકથી પલાળી કરડેલાં ભાગપર મુકે છે અને તેથી સોજે તથા દરદ કમી થાય છે. કોડા, બળદ, વિગેરે જાનવરોના પગ પાકે અથવા તેમાં ખીડા થતી હોય ત્યારે ચોખ્ખી પલાળેલી માટી વારે ઘડીએ બાંધવાથી ઘણાજ કાયદો જણાય છે.

પરંતુ આપણે ટાપટીપીયા ખોટા સુધારાની ભાજમાં એવા તો સપડાયા છીએ અને પેટ-ટ દવાઓનાં ઉચ્ચ સ્વરે ડુંકારતાં મણગાં, તથા ‘ડૉ. લેમાચુ’ની ઇંગ્રેજી દવાઓના ચવાથી ગુણતી મોટાટી મોટાટી કપાંસો, તથા ઉત્તરેલોના અકસીર ઉપાયો અને હકીમોના કાઠ્ઠી ધવાનિથી બડી બડી તારિકાના ઘેંઘાટથી આપણા કાન એવા તો ખંદેર મારી ગયા છે, તથા શરીરશાસ્ત્ર અને આરોગ્યવિદ્યાથી આપણે એટલા તો અજ્ઞાન છીએ કે, કુદરતના મધુર ધિમા સ્વર આપણે સાંભળી કે સમજી શકતા નથી.

જો આપણને આરોગ્ય અને શરીરના સુખની વાસ્તવિક કાળજી હોય તો આપણે

કુદરતના બોધને સાંતી અને પ્રેમથી સાંભળીને તેને સમજવા તથા આચારમાં મુકવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. અને જો તેમ કરવા માંડીશું તો જરૂર આપણને માટીના ઉપયોગી ગુણોની ખાતરી થશે અને તેથી બીજા મોંઘા અને અસ્વાભાવિક ઉપાયોને બદલે માટીનો ઉપયોગ ધણું રોગો ઉપર કરવામાં આવશે.

• પરંતુ સર્વ કામનાઓમાં શરીરને જમીનમાં દાટવાની કે જમીન ઉપર સુષ્ક જવાની ખાસ જરૂર નથી. સગવડની ખાતર બીની માટી શરીર ઉપર બાંધી શકાય છે. યાકી જેલાં તથા નિર્બળ મધ ગણેલાં અવયવોમાં બળ સાવવાનો તથા કપાચલા અથવા હેઢા ભાગોમાં રૂઝ સાવવાનો માટીમાં ચમત્કારિક ગુણ છે. કુદરતી સર્વ ઉપચારોમાં ઠી મુખ્ય પદ ધરાવે છે.

પૃથ્વિતત્ત્વથી સર્વ પ્રાણી પદાર્થ મુખ્યત્વે કરીને બધાંય છે અને તે તત્ત્વ ઉપરજે તેમના પોષણનો મુખ્ય આધાર છે. પૃથ્વિમાત્રા આપણને શરીર બધારણમાં ઉપયોગી સ્વચ્છ દ્રવ્યોજા પુરાં પાડે છે એમ નથી, પણ વધારામાં આપણને સૂક્ષ્મ પ્રાણુતત્ત્વ પણ અપે છે, સમુદ્ર કે નદિના કિનારા ઉપર અથવા ખેડેલી પોચી જમીન ઉપર સુનારનો શરીરમાં કોઈ વિસદાણુ બળ આવેલું જણાય છે, તથા પરાદીપે, ઝાકળથી બીની જમીન પર ખુદ્દે પડે ચાલવાથી કોઈ અદ્ભુત આનંદ તથા ઉત્સાહ પ્રકટેલાં દેખાય છે. તેનું કારણ ખુદ્દું શરીર પૃથ્વિના સંબંધમાં આવતાં જે સૂક્ષ્મ પ્રાણુતત્ત્વ આપણમાં ભરાય છે તેજ છે. આ વાતની સત્યતા કુદરતને અનુસરતાં અન્ય પ્રાણીઓનું અવશેષકન કરતાં જણાઈ આવશે. બેંશ વિગેરે ઢોરોને કાદવમાં બેસવું ખડું ગમે છે, કુતરાં ઘોડા વિગેરે પ્રાણીઓ જમીનને ખોતરી પોચી બીની માટીમાં દબાઈને બેસે છે વિગેરે અનેક દાખામાં કુદરતના ને વધારે માન આપનાર પ્રાણીઓ પોતાની પ્રેરણાશ્રુદ્ધિ "Instinct" ને અનુસરે છે, અને તેથી તેમને દવાના રમડા ગળામાં રેડવા પડતા નથી એટલુંજ નહિ પણ આવા સુખદ અને સરળ ઉપચારથી ઉત્તમ બળ તથા આરોગ્ય ધણું વધે સુધી જોગવી શકે છે; એ વાત સર્વ વાંચકોને વિદિતજ છે.

આ ઉપરથી આપણે મનુષ્યોએ પણ શીખવાનું છે. ન્હાતાં બાળકોને સમુદ્ર કિનારે રેતીમાં અને બીની જમીનમાં રમવાનું અને આગોટવાનું, અથવા નંદીના રેતાળ બાદામાં ખાડા ખોદી પાણી કાઢવાનું, અથવા ગામ બહાર ખુદ્દામાં મેદાનોમાં ધૂળના ટંગલા કરી બૂરકા મારવા અને કુદવાનું ફેટવું ખડું ગમે છે તે સર્વ કામને ખમરજ હશે. કુદરતી પ્રેરણાને અનુસરીને આવી આરોગ્યપ્રદ રમતમાં ભાગ લેતાં બાળકોને તેમનાં અગાંન માખાપો ધણીવાર અટકાવે છે. કારણ પૃથ્વિમાં રહેલા અદ્ભુત ગુણોથી તેઓ કેવળ અજાણ હોય છે. આ તે પોતાનાં બાળકોનાં લુગડાંને વધારે કીમતી ગણનાર હોય છે. પરંતુ એમને આ એક મોટી ભૂલ લાગે છે. આવાં અગાંન માખાપોને એમે એટલીજ વિનંતી કરીએ છીએ કે તેઓએ બાળકોને રમતી વખતે ખડુ લુગડાં પહેરાવવાં એ સાફ નથી કારણ તેથી તેઓ પોતાના હાથ પગ છુટથી દહાવી શકતાં નથી તેમજ હાથ ચાસ પ્રથ્વાસ પણ લેઈ શકતાં નથી, તેવીજ રીતે કીમતી વસ્તી પણ બાળકને જરૂર નથી. વસ્તી આખતમાં આપણે શોભા કરતાં સગવડ અને સ્વચ્છતા ઉપર વધારે ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. કંડકમાં રમત વખતે બાળકોને જેમ અને તેમ ઝોળાં વજ્ર પહેરાવવાં, અને રેતી કે

ધૂળમાં રમવાથી નેમનાં શરીર મેલાં થાય તેથી બહુ ડરવું નહિ. કારણ ધૂળથી શરીર જેટલું વિરૂપ થાય છે તેના કરતાં કસરત અને રમતના અભાવને લીધે થતાં ખસ, દાદર, ગુંમડાં, અપચો, દુર્બલતા વિગેરેથી શરીર વધારે ખરાબ થાય છે. વંળી બાવા રોગો મટાડવા માટે વપરાતા મહત્ત્વ, દવા વિગેરેથી બાળકો એવાં તો મૂળ ઉપજવે એવાં દેખાય છે કે જેવાં ગમે તેટલી ધૂળ ચોટેલાં આરોગ્ય બળવાન બાળકો કદી દેખાતાં નથી. ટુંકમાં બાળકોને સમુદ્ર કે નદી કિનારે અથવા રેતાળ જમીનમાં કે ખેડેલાં ખેતરોમાં રમવા દેવાં એ વૈભના આરોગ્યને બહુ લાભકારક છે.

જેમ બાળકોને પૃથ્વીના અદ્ભુત ગુણોનો લાભ લેવાની જરૂર છે, તેવીજ રીતે મહા-ટાં માણસોને પણ જરૂર છે, બધકે તેથી પણ વધારે અગત્ય છે. તેથી બ્યારે બ્યારે ઉધા-ડા પગ, કે ખુશ્કા શરીરનો પૃથ્વી સાથે સંબંધ કરવાનો લાગ મળે તો તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવા સુકવું નહિ.

જે ભાગમાં પીડા થતી હોય કે કોઈ રોગ થયો હોય લાંબીની માટી બાંધવાથી તે ભાગમાં રહેલું ઝેર કે મળ ચૂસાઈ જઈ આરામ થાય છે. આ કારણથી સંધિવા, ખાં-સી, સોજો, ગુમડાં, ત્રિષોના વિવિધ વ્યાધિઓ—ટુંકામાં જુદાં જુદાં નામથી ઓળખાતા સર્વ રોગોમાં માટી એ એક સર્વ વ્યાધિ વિનાશક રામબાણુ ઉપાય છે. કેટલાક રોગોમાં તે તાત્કાલિક લાભ ન આપે તોપણ હમેશાં માટીના ઉપયોગથી થતો લાભ સ્થાયી અને સ્વા-ભવિક હોય છે.

પેટ ઉપર ભીની માટીનો લેપ કરવાથી તે ભાગમાં એકદા થયેલા મળ અને વધારાની ગરમી ચૂસાઈ જઈ પાચનક્રિયા કરનાર અવયવો બળવાન બને છે. આ પ્રમાણે માટી પેટપર બાંધવાથી, અસ્વસ્થતા, ઉંઘ ન આવવી, દિલગીરી, તાવ આદિ ધણા વ્યાધિઓનો સમુદાય નાશ થાય છે.

હવે માટીના ઉપયોગથી કેવા દુઃસાધ્ય વ્યાધિઓ મટે છે તેના કેટલાક દાખલા નીચે આપીએ છીએ:—

સ્કર્વિક્સ (Scurvy) ઉપર માટીનો ઉપયોગ.

લગભગ પોણા સૈકા પહેલાં દવાઓ ઉપરનો મોહ હાલના જેટલો નહોતો. તે સમયે દરિયાની યુસાફરી કરનાર ખલાસીઓને ધણીવાર લીસોતરી ખાવાની નહિ મળવાથી “સ્કર્વિક્સ” નામનો રક્તપિત્તના જેવો વ્યાધિ લાગુ પડતો. સારે તે મટાડવા તેઓ ડાક્ટરો પાસે દોડતા નહિ; પરંતુ તેઓ માટીનો નીચે પ્રમાણે ઉપયોગ કરતા એમ ફ્રેડેરીક વેલ્સ વોર્નર નામનો લેખક જણાવે છે વહાણનો કપ્તાન ‘સ્કર્વિક્સ’ થી પીડાતા સર્વ ખલાસીઓને કિનારે ઉતારી તેમના શરીરપર એક ઝીંછું વસ્ત્ર બાંધી બધાને રેતીમાં દાટી દેતો. માત્ર દર-દીઓનાં ડાકોનેજ બહાર રાખવામાં આવતાં કે જેથી તેઓ સ્વાસ્થ લેઈ શકે આ પ્રમાણે રેતીમાં ચોલીસ કલાક સુધી રહેતાં તે વ્યાધિ તદ્દન નિમૂળ થઈ જતો અને સર્વ ખલાસીઓ આરોગ્ય બની પોતાની નોકરી ઉપર હાજર થઈ શકતા.

સર્પેન્ડેસ ઉપર માટીનો ઉપયોગ—સાપ, મધમાખ વિગેરે જંતુના કરડા ઉપર માટીના ઉપયોગથી કેવા લાભ થાય છે તેના દાખલા તથા તે ઉપર વિવેચન અમે આગળ

કરી ગયા છીએ છતાં વધારામાં એ જણાવવાનું કે કુતરાને કોઈવાર બ્યારે સાપ કે વિંછી કરડે છે ત્યારે તે જમીનમાં ઉઠા ખાટા ખોદી માટીવડે પોતાનું સર્વ અંગ ઢાંકી બરાઈ બેસે છે અને બ્યારે સર્વ એર ચુસાઈ જાય છે ત્યારે ત્યાંથી બહાર નિકળે છે, એમ ધણા સોડાના બેવામાં આવ્યું છે. એ ઉપરાંત વળી વિભાવતમાં બ્યારે કોઈ કુતરાને સડેલું કે એરી માંસ ખાવાને આપવામાં આવે છે ત્યારે તે માંસને કુતરાં ઘણીવાર જમીનમાં દાટી દે છે અને બ્યારે તેમાંથી સર્વ એર ચુસાઈ જાય છે ત્યારે તેને ખોદી કાઢી સ્વાદથી ખાય છે. આ સર્વ દાખલા ઉપરથી માટીમાં વિવેને એવી કાઢવાનો કવે ગુણ છે તે સ્પષ્ટ રીતે સમજાય છે.

માટીનો મળશોષક તરિકે ઉપયોગ—આ વિષયમાં વૉર્નર નીચેના પોતાના અનુભવનો દાખલો આપે છે. એક સ્ત્રી જેને બદ નીકળી હતી અને તે અર્થેભ્ય ઉપચારથી વધી જગ્યાથી મસ્વાતી લેયારીપર હતી તે બાછતે બેવાને માટે મળતે એક જાણીતા ડા. કટ્ટરે બોલાવ્યો. મહે તેને તપાસીને દરદની જગ્યાએ બરાબર ૨૪ ઓંસ માટી જેખીને બંધાવી. ત્રણ કલાકમાં તે માટીનું વજન સાડા આઠ ઓંસ એટલે કે મૂળ વજનના એક તૃતીઓસ જેટલું વધ્યું. આવી રીતે ત્રણ ત્રણ વખત માટી બંધવાથી ૨૦ ઓંસ પર તથા એર ચુસાઈને બહાર નિકળ્યાં અને તેને થોડા વખતમાં આરામ થયો.

આંખનાં દરદો ઉપર માટીનો ઉપયોગ—એક માણસની આંખ એકદમ લાલ થઈ આવી અને થોડા દિવસમાં તે આંખે તેને કંઈ પણ દેખાતું બંધ થયું. ડૉ. એડોલ્ફ જસ્ટની સલાહથી તેણે તે આંખ ઉપર બીની માટીનાં બંધારણ કેટલાક દિવસ સુધી બાંધ્યા કર્યા જેથી થોડા દિવસમાં તેની આંખ સુધરવા લાગી અને ચાર *કે છ આઘાદીયામાં તેની ગયેલી આંખ પાછી આવી અને તેને દેખાવા લાગ્યું. મહાત્મા ઇશુખીસ્તે પણ આજ રીતે એક અંધગી સ્ત્રીને દેખતી કર્યાની વાત બાઈબલમાં લખેલી છે, અને જણાવેલું છે કે ઇસુએ જમીનપર ધુંકીને તે કાદવનો સોચો તે આંધગી સ્ત્રીની આંખ ઉપર મુક્યો અને તેથી તે દેખતી થઈ.

સંધિવા, ચસકા, પેશાબનું બંધ થવું, ચુંક, માથું દુખવું, હાડકાં વિગેરેમાં માટીના ઉપયોગથી બહુ સારા શમ્ભો થયાના ધણા દાખલા ડૉ. જસ્ટે પોતાના પુસ્તકમાં પ્રસિદ્ધ કર્યા છે. અને તેવાજ વૉર્નર વિગેરે વિદ્વાનેનો મત છે.

રતવા અને કંઠમાળ (Sore-throat) ઉપર માટીનો ઉપયોગ—બધંદર દરદોમાંથી માટીનો ઉપયોગ કેવી રીતે બ્યારે છે તેનો માત્ર એક બહુ તરાઈ જેવો દાખલો નીચે આપી દાઢ આ લેખ આપણે પુરું કરીશું. તે દાખલામાં જણાવેલો દરદો એક બહુ પ્રખ્યાત અમેરિકાનો પહેલવાન હતો. ન્હાનપણમાં માખાપ તરથી તેને બહુ રોગીલું શરીર મળ્યું હતું. રતવા, કંઠમાળ વિગેરે રક્તદોષનાં દરદોથી તે પીડાતો હતો; પરંતુ પાછળથી બહુ કસરત અને યોગ્ય ખાનપાનના નિયમ માયવવાથી તે બહુ બગવાન થઈ શક્યો હતો અને તેથી તેણે પોતાની એક વ્યાયામશાળા ઉઘાડી હતી જેમાં ધણાં યુવાનો કસરત શોખવા આવતા હતા. પરંતુ તે પછી તેનું જીવન દરદરો દેખાવા લાગ્યું. તેના આખા શરીરપર માઠો બાઝવા લાગી અને ધીરે ધીરે પાછી તેમાંથી રસી તથા પડ નિકળવા લાગ્યું. તેથી તે ન્યુ યૉર્કની એક મોટી હોસ્પિટલમાં દવા કરાવવા ગયો અને

ત્યાંના પ્રખ્યાત ડાક્ટરોને મ્હોટી મ્હોટી શી આખી પોતાનું શરીર તપાસાવ્યું. તેઓએ અભિપ્રાય આપ્યો કે હરદ પેટીદર ઉતરી આવેલું હોવાથી તદ્દન નાશુત થાય તેમ નથી તે પૈયું દવાથી ચેડો ધણે લાભ થશે. તેથી તે ત્યાં દવા કરાવવા રેઝો. પરંતુ કંપોડરે દવા આપવામાં ગેફલેત કરવાથી તેના આખા શરીરપર મ્હોટા મ્હોટા ફાક્ષાં થઇ આવ્યા. અને અતિશય વેદના થયા લાગી. ફાક્ષા ફુટવાથી આખું શરીર રસીથી દદડવા લાગ્યું. તેના આખા શરીરપરની એક ઇંચ આમડી પણ સાજી નહોતી. સર્વ જાણીતા ડાક્ટરોએ કહ્યું કે તેને મઠવાની બિલકુલ આસા નથી. અતિ વેદનાથી પીડાતાં તેણે આમ તેમ ફાંફાં માર્યાં સેંકડો રૂપિયા ખર્ચાં નાખ્યા; પણ સર્વ વ્યર્થ મથું અને છેવટે મરણની રાહ જોતો હતો. તેવામાં તેને એક મિત્ર મી. લસ્ટના કુદરતી ઉપચારના આરોગ્યમંદિર. (Naturopathic Sanatorium) માં જવા સલાહ આપી. તેથી તે ત્યાં ગયાં. તેનો રોગ એપી હોવાથી તેને એક જુદા તંબુમાં રાખવામાં આવ્યો. અને નીચે પ્રમાણે ઉપચાર વિધિ શરૂ કર્યો. નજીકમાં એક ન્હાનો નિર્મલ જરો વહેતો હતો તેના વહેતા પાણીમાં આખું શરીર ધુરાડી તથા માથું કિનારાપર પાણીની બહાર રાખી તેને સુવાડવામાં આવતો. આવી રીતે તેને સુવાડવાથી તેના શરીરપર બળતી અસલ લાજ બહુજ ઓછી થઈ ગઇ. અને તેને જે માસમાં પહેલી વાર જ શાન્ત મીડી ઉઘ આવ્યી. વહેતાં પાણીથી તેની ત્વચા ધણી શુદ્ધ થઇ અને અન્ય પણ બહુ લાભ થયો. આ પ્રમાણે અરધો કલાક તેને પાણીમાં રાખ્યા પછી ઓખ્યા દારી માટીમાં તેને સુવાડી માથા સિવાય આખું નગ્ન શરીર માટીથી ઢાંકી દેવામાં આવ્યું. આથી તેને વળી વધારે વિશ્રાન્તી મળી અને શરીરમાંથી સર્વ મળ અને ઝેર સુસાવા લાગ્યું. માટીમાં તેને ધણી કલાક રાખવામાં આવતો અને સુતે સુતેજ દુધ તથા લીલાં ફળોના આહાર તેને ખવરાવતા હતા. આરોગ્યના બીજા નિયમોનું પણ સાચે સાચે પાલન કરતાં એક માસમાં તે તે એવો તો નિરોગ અને બળવાન થયો કે, ડોઈ તેને ઓળખી પણ શકે નહિ. તેણે ફરિથી કમરત માસ્તરનો ધંધો શરૂ કર્યો અને પોતાપર થયેલો આભાર પ્રદર્શિત કરવા એક લાંબો પોતાના અહેવાલ સાથેનો પત્ર ડૉ. લસ્ટ ઉપર લખી મોકલી સાચે પોતાનો ફોટો મોકલાવ્યો. આ પત્ર તથા ફોટો "ધી નેચરોપથ" નામના માસિકમાં એકાદ વર્ષ ઉપર પ્રકટ થયો હતો. પરંતુ તે એક અમારી પ્રસે હાલ ન હોવાથી અમે તે દરિનું નામ તથા તેણે તે પોતે લખેલો આભેદુબ અહવાલ અત્ર પ્રકટ કરી શકતા નથી તે માટે દિલગીર છીએ. આ લખણમાં પણ સુખ્ય ફાયદો માટીના ઉપયોગથીજ થયો હતો.

માટીનો ઉપયોગ યુદ્ધિપૂર્વક કરવામાં આવે તો સર્વ રોગમાં લાભજ થવાનો સંભવ છે. દવાની પેડે તેનાથી નુકશાન ભાગ્યેજ થાય છે. પરંતુ બનતા સુધી ઓખ્યા માટી વાપરવા અત્ર ખાસ બકામથું કરવામાં આવે છે. આ વિષયમાં ઘણી અગત્યની બાબત હજુ લખવાની બાકી છે પરંતુ સ્થળ સંકોચને લીધે હાલ તે વાત અવગતા માસ ઉપર સુઘતવી રાખવાની રજા પડે છે.

(અપૂર્ણ.)

બળવાન શરીરની આવશ્યકતા.

પ્રાચીન મહાભારત. રામાયણાદિ ગ્રંથો ઉપરથી જણાય છે કે આર્વ પ્રજા પૂર્વે કદાચ બાંધાની, બળવાન ભુજદંડવાળી, વિશાળ છાતીવાળી અને આનંદિ મુખમુદ્રાવાળી હતી. પરંતુ તેથી ઉત્પન્ન થયેલા સંપ્રતકાળના જુવાનીઓ તરફ આપણી દ્રષ્ટિ જાય છે. સારે તેમનાં નિર્મોલ્ય શરીરો જોઈ આપણને ખેદ થયા વિના રહેતો નથી. પાકશાળાઓમાં, હાઈસ્કૂલોમાં, તથા નિશાળોમાં વિદ્યાર્થિઓ કરતાં વિદ્યાર્થીવર્ગ તરફ જ્યારે જ્યારે આપણી દ્રષ્ટિ જાય છે ત્યારે ત્યારે તેઓની નિર્બળ સ્થિતિ જોઈ આપણું હૃદય પિગળી ગયા સિવાય રહેતું નથી. હાલના યુવાનોની દુર્બલ સ્થિતિનો આભેદુષ્ટ ચિતાર શ્રીયુત છોટાલાલ નિચેના શબ્દોમાં આપે છે. "વીર્ય વર્ધની ઉમરે આવતાં પહેલાં જન્મેલાં છોકરામાંથી અર્ધ સંખ્યા મરી જાય છે, અને છવતાં રહેલાં અર્ધ મોટાં યૌવનરુવાનીમાં આવતાં પહેલાં પશુ પાકું મારે એવાં હોવાને બદલે મુઠ્ઠી ફરસ સિકલનાં, કાઠમાંથી સાક વરખતી ડોસી જેવાં અર્ધાં લગી ગયેલાં ખાવા ન મળવાથી કાચાં મળી ગયેલાં દુકાળીઓ જેવાં, અને હાડકાં અને પાંસળાં જુદાં જુદાં ગણી સકાય એવાં છ મહિનાને ખાટલેથી ઉઠેલાં માંદિયા સરખાં યૌવન ગયાં હોય છે. આપણું દેશના ઉદારની આશા જેમના ઉપર આપણે બાંધી છે એવા આ જર્વામરદોથી ટટાર ગરદન અને અક્રમ સીનાવાળી છાતીથી ચલાતું નથી. આગગાડીથી દસ શેરનું પેટનું હાથમાં લઈ ધર સુધી ચાલતાં આવતું હોય તો ગાડી વિના મહા મુશીબત યજ પડે છે. ગાડી બેસવાની મળે છે તો તેમાં પશુ આપણું શરીર ગાડીનાં ખુણામાં મુકાલની પેટે—દગસાની પેટે—નાંખી દીધા વિના સીધા બેસાતું નથી. ખુરસીપર બેસતું હોય તો ટેબલપર લાંબા પગ નાંખીને ગરદનને ખુરસીની પીઠે અડેલીને પેટ અને વાંસાની કામંકા જેવી કમાન કર્યા વિના લાંબો વખત ટટાર બેસાતું નથી, અને જરા પશુ મનનો કે તનની મહેનત કર્યા પછી તકીયાપર કે ખાટલાપર આરામ થયા વિના ચાલતું નથી. આપણી હાલની વિદ્યાર્થિઓ કરતી પ્રજા જેના ઉપર આપણી ચડતીનો ભવિષ્યનો આધાર રેહ્યો છે તેમાંથી સેંકડે પંચાણું ટકાની શું સગબગ આવી સ્થિતિ થયેલી જોવામાં નથી આવતી? કેળવણી લીધેલા સો જુવાનીયા એકઠા કરો અને બરડાની કરોડ વાંકી વળી ગયા વિનાના, પહોળા છાતી અને ભરાવદાર મુખવાળા જળસ ભુજ દંડવાળા અને ખતકના જેવી પાતળા ગરદન વિનાના પાંચ જુવાનો પશુ તમે ખતાવી શકશો? નિશાળોમાં અભ્યાસ કરતાં સૌ છોકરાને જુઓ, અને તેજસ્વી, પ્રદુષ્કમુખ અને ચળકતાં પાણીદાર નેત્રવાળાં ભરેલી શીઝંની પેટે પુટ, અને ધારીલા સર્વે અવયવાળાં, અને માથું દુખવાની, દુર્બલતાની, સ્મરંશુશક્તિ નબળી હોવાની, અને એવી સેંકડો બાળેત્રોની શબ્દો ન કરતાં માત્ર પાંચ છોકરાને પશુ તમે ખતાવી શકશો. આવા પાંચ જુવાન કે પાંચ છોકરાઓ તમને નહિ મળે."

આગળના વખતમાં જ્યારે શરીરો કુદરતી રીતેજ બળવાન અને સુંદર ઘાટદાર અને તેજસ્વી હતાં તે વખતે તેમને કપડાં-વિગેરેની બહારની-ટાપડીપથી શરીરની શોભા વધારવાની જરૂર પડતી નહોતી, પરંતુ હાલ યુવકોની ઉપર વર્ણવેલી નિર્મોલ્ય અને નિસ્તેજ અવસ્થા યદ્યપિ તે છુપાવવાની ખાતર તેમને કપડાં લતાં વિગેરેની મદદ લેવાનું મન થાય છે. તેઓની ખતકના જેવી પાતળા ગરદનમાં ભથેને વિદેશી કોલર ચળકતો હોય પરંતુ તેમની પીળી અને શીઝી ત્વચા કુપી રહી શકતી નથી. તેમની સુખખી આંખો ઉપર ભથેને

સોનેરી દ્રેમનાં ચરમાં અજકી રહ્યાં હોય તે પણ અરધી મીઠાચલી આંખો ચરમાની આર-
પાર આપણે જોઈ શકીએ છીએ, શરીર ઉપર બહેને ખમીસ, બકીટ, કોટ અને ઉપર
ઓવર કોટ ચઢાવેલાં હોય પરંતુ બહાર દેખાતાં આંગળામાં હાડકાં શિવાય બીજું કશું
જોવામાં આવતું નથી. માથા ઉપર બહેને ભભકાળું હંગેરીયન કેપ ધારેલી હોય પરંતુ
તેમનું કોડીયા જેવું કપાળ તેમની વિરૂપતા ખતાવ્યા શિવાય રહેતું નથી.

મોટે ભાગે હિંદના જુવાનીઓની આવી સ્થિતિ ધણીજ દિલ્લગીરી ઉપજાવનારી
છે. વર્તમાનપત્રનાં પાનાંઓ ટોનીક પીલ્સ રામખાણુ દવાઓ સ્વાદિષ્ટ ફાટીઓ તથા પાચક
શ્રવાહીઓથી ભરેલાં આપણે જોઈએ છીએ. ચારે તરફથી પોકાર માંભળવામાં આવે છે કે
અમારામાં બળ નથી, અમે નિર્બળ અને નિરૂત્સાહી થઈ ગયા છીએ. દેશહિતચિંતકો બહેને
દેશના એક છેડેથી બીજા છેડા સુધી લાંબાં પહોળાં બાપણો આપ્યા કરે પરંતુ પ્રજાની
શારીરિક સ્થિતિ સુધારવા તરફ તેઓનું ધ્યાન બંધાઈ ગયું નથી લાંબુદેશની ઉત્તરી
થવી કડીન છે. આર્યોવંતમાં પંજબ દેશ મુળથીજ બળવાન છે. લાંબા જ્ઞાતિ બંધારણો
તથા રૂઢીઓ આપણા ગુજરાત કાઠિયાવાડ જેવી દેશવાતક નથી તેથીજ લાંબી પ્રજા હજુ
બળવાન છે. મધ્ય હિંદુસ્તાનના લોકો જે કે આગળના જેવા બળવાન રહ્યા નથી પરંતુ
પૂર્વ તરફના ગામડાઓમાં વસતા લોકો હજુ જેવાને તેવા જોરાવર છે. દક્ષિણનો પહાડી
મુલક પણ હજુ વજ્ર જેવાં મજબુત શરીરો ઉત્પન્ન કરે છે. પ્રોફેસર રામમુર્તિ જેવા બળ-
વાન વીરોનો જન્મ એજ ભૂમીમાં થયેલો છે. બંગાળની પ્રજા પણ જે ઘોડા વર્ષ પૂર્વે ન-
બળામાં નબળી ગણાતી હતી તે પણ હવે વ્યાયામના સેવનથી બળવાન થવા લાગી છે.
પારે આપણો ગુજરાત અને કાઠિયાવાડ દિવસે દિવસે નબળો બનતો જાય છે. જ્યાં સુધી
માપણે કસરત વિગેરેથી આપણાં શરીરમાં ઉત્તમ કૌવત લાવીશું નહિ અને હૃદયને
કેશળ બનાવીશું નહિ ત્યાં સુધી આપણે ઉત્તમ સ્થિતિને કદી પણ પ્રાપ્ત કરી શકીશું
નહિ. કસરત શિવાય ચિપાળામાં તમે બહેને બદામપાક, સાલમપાક, મુસળીપાક, કે ગો-
મરપાક ખાઓ, અગર અનેક જાતનાં પૌષ્ટિક વસાણાં, દૂધ, ઘી, મલાઈ વિગેરેનું સેવન
કરો પણ તે સર્વ વૃથા છે. કારણુ ગમે તેવો ઉત્તમ ખોરાક હોય પણ તે જે બરાબર
ચિંતિ નહિ તો તેથી શરીરને કંઈ લાભ થતો નથી, પણ ઉલટી અજીજીદિ દોષોથી હાની
લાય છે. તેથી આવાં વસાણાં પચાવવા માટે કસરતની અતિ આવશ્યક છે. બંગાળમાં ગામે
ગામમાં કસરતના અખાડાઓ સ્થાપી દેવામાં આવ્યા છે, દક્ષિણમાં પણ કસરતશાળાં
ઓમાં વિદ્યાર્થીઓ મોટી સંખ્યામાં વ્યાયામ કરે છે. પંજબ અને મધ્ય હિંદુસ્તાનમાં
પણ લોકો શરીરને દૃઢ અને નિરોગી કરવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. ભારે આપણા ગુ-
જરાત અને કાઠિયાવાડના લોકો ધીરે ધીરે નાજુક અને હલવિરે બનતાં જાય છે. એ
ધણી દિલ્લગીરીની વાત છે. જે લોકો પોતાના શરીરની સંભાળ રાખતા નથી. તે લોકો
આંતરમાં અને કુદરતના મુનેહગાર છે. એવા લોકોને આપણે બીકણુ, બાવલા, અને મા-
છકાંગલાની ઉપમા અપીએ તો તે અયોગ્ય કહેવાશે નહિ. જેઓ પોતાના કુટુંબને અને
દેશને બોળી રહે છે. જેઓ શરીરે મુદ્દ અને બળવાન છે તેઓજ દેશના તારક અને
ઉદ્ધારક છે. કોઈ પણ પ્રજા શારીરિક, માનસિક, નૈતિક અને ધાર્મિક કેળવણી પામ્યા
કરી શકતી નથી. પરંતુ શારીરિક કેળવણી એ અન્ય સર્વ કેળવણીનો પ્રથમ પગથો છે.

ઉપધાતુ વર્ણન.

સુવર્ણમાદિક તથા રોમ્યમાદિક.

૧ સુવર્ણમાદિકને મધુમાદિક અથવા તામ્રમાદિક પણ કહે છે. તે સુવર્ણ સરખી દેખાય છે, એટલા માટે તેને સુવર્ણમાદિક કહે છે. એ સુવર્ણમાદિક સુવર્ણની ઉપધાતુ છે. કિંચિત્ સુવર્ણ ગુણથી સમાન છે. કેવળ તેમાં સુવર્ણના ગુણ છે એમ નથી. (દ્રવ્ય તરના યોગથી તેમાં બીજા પણ ગુણ છે.) સુવર્ણની અનુક્રમ છે માટે તેમાં કિંચિત્ સુવર્ણના ગુણ છે, એટલા માટે સુવર્ણના અનાવે સુવર્ણમાદિક અપાય છે. તે તાપીની તીરે અને રૂપમાદિક કન્યાકુમારી તરફ આર્ષ છે, તે સુવર્ણવર્ણ હોય છે. અને તાપી તીરના પંચવર્ણ હોય છે.

૨ માદિકનાં લક્ષણ—સુવર્ણમાદિક સુવર્ણવર્ણ, ડોણ રહિત, જડ અને હાથ ઉપર ધસતાથી કળાપણ દેખાય છે.

૩ મારણ યોગ્ય લક્ષણ—સુવર્ણમાદિકનો સુવર્ણ સરખો રંગ, જડ, સ્નીગ્ધ, કિંચિત્ નીલવર્ણ, કસોડી ઉપર સોના સરખો કસ આપનારી તે દિતકરક છે.

૪ શોધન—માદિકને એરંડાનું તેલ કે બીજેરાના રસમાં કિંવા કેળના કંઠના ખણીમાં બે ઘડી સુધી પચત કરવાથી અથવા માદિક તપાવી ત્રિફળાના કાઢામાં ખુદાવાથી શુદ્ધ થાય છે. સરગવાનું મૂળ અગ્નીથીયાના રસમાં વાટી તેમાં માદિક એળની ગજપુટ આપવું. પછી લીંબુના રસમાં ખલ કરી ગજપુટ આપવાથી શુદ્ધ થાય છે. અથવા સોનામુખી ત્રણ ભાગ સિંધવ એક ભાગ લેઈ એ બન્નેનું સુણે કરી બન્નેને લોખંડની કઢાઈમાં રાખી ચૂસા ઉપર મુકી તજે અગ્ની લગાડી તેના ઉપર બીજેરાનો રસ નાખી લોહના ખત્તાથી કઢાઈ લાલ થતાં સુધી છુટવી. પછી તે કઢાઈ નીચે ઉતારી ટાઢી ચણા પછી સોનામુખી કાઢી લેવી. અથવા સુવર્ણમાદિક ત્રિફળાના કાઢામાં, કાંચ અને દુધમાં શોધન કરવી એટલે અમૃત સરખી થાય છે.

૫ માદિક મારણ—સુવર્ણ માદિકનું ચૂરણ કરી કળથીના કાઢામાં, છાશ ને બકરીના મુતરમાં નાખી ચૂસા ઉપર લોખંડનો વામણમાં રાખી તેમાં છુટતા જવું એટલે ભસ્મ થશે. સુવર્ણ માદિકનું ચૂરણ કરી કસોડામાં ઘાલી નીચે તાપ કરી લીંબુનો રસ વારંવાર નાખતા જવું, અને લોખંડની કડછીથી કે લોહના હાથથી છુટતા જવું. એમ એ પહેલે સુધી કરી પછી વાસણ લાલ થાય એટલે બજાવું કે તૈયાર થઈ. (તે ભસ્મ ત્રણ વાંસ મધ પાંચર સાથે લેવી. તેથી પાન્ડુરોગ, કમળો, વાત, પિત્ત ને હળીમકનો નાશ થશે.) માદિકના ચોસા હીસે ગંધક લેઈ માદિક સાથે ખગ કરવો. પછી એરંડીયા તેલમાં ઘુંટી ટીકડીયો કરી સરાવસંપુટમાં મુકી ગજપુટ આપવું. (ગજપુટમાં ડાંગરનો કાંડો (કુરકા) સરાવના ઉપર તજે મુકવો.) શીત થયે કાઢી લેવું એટલે સિંદુર સરખી ભસ્મ થશે. સુવર્ણમાદિક બકરીના મુતરમાં કિંવા તેલમાં અથવા કળથીના કાઢામાં કિંવા છાશમાં ખગ કરી ગજપુટ આપવાથી ભસ્મ થાય છે. તથા સોનામુખી કળથીના કાઢામાં કિંવા તલના તેલમાં અથવા છાશમાં અથવા ગોમુતમાં ઘુંટી માનીના સરાવસંપુટમાં ઘાલી કપડામાં કરી આઠાસા છાણો. અગ્નિપુટ આપવો.

૬ માક્ષિક સત્વપાતન નીચે અગ્ની કરી એરંગતું તેલ, ગુંજ ને મધ-એ પદાર્થ એકત્ર ખસ કરી માક્ષિકના ઉપર નાખતા જવું ને છુંટતાજવું એટલે માક્ષિકતું સત્વ નીકળશે.

૭ સુવર્ણ માક્ષિક ગુણ—કટુ, મધુર, શીત, યોગવાદી, વૃષ્ય, અક્ષુષ્ય ને રસાયન છે. મેહ, અર્ધ, ક્ષય, કુષ્ટ, કફ, પિત્ત, લીંગવર્તી, કંઠરોગ, પાન્ડુ, મેહ, વિષ, ઉદર, સોજો, અગ્નિ અને ત્રિદોષ નાશક છે.

૮ સુવર્ણમાક્ષિક અતુપાન—સુવર્ણમાક્ષિકને ત્રિફળા, કકુ, મરી અને ધી એ અતુપાન યોજવાં.

૯ અપકંઠ માક્ષિક દોષ—અપકંઠ માક્ષિક અગ્નીમંદ, બળહાની, વિષ્ઠંબ, નેત્રરોગ, કુષ્ટ, મસ્તક ઉપર, વૃણ અધતા ક્ષય અને કમી ઉત્પન્ન કરે છે; માટે પ્રયત્નથી સુવર્ણમાક્ષિકનું શોધન કરવું.

૧૦ અશુદ્ધ સુવર્ણમાક્ષિક દોષની શાન્તી—કળયીનો ઊકળો, અમવા દાઝની છાલને પાણીમાં વાદી પીએ તો અશુદ્ધ સુવર્ણમાક્ષિક દોષથી મુક્ત થવાય છે.

૧૧ તારમાક્ષિકોત્પત્તિ—તારમાક્ષિક સુવર્ણમાક્ષિકથી જુદી છે. તે કંઈ રૂપા સરખી દેખાય છે, તેથી તેને રૂપામાક્ષિક કહે છે. એ રૂપાના અભાવે વપરાય છે. તેનામાં રૂપા કરતાં કમી ગુણો છે. કેવળ રૂપાના ગુણો તેમાં નથી. દ્રવ્યાન્તરના સંયોગથી અન્ય ગુણ પણ તેમાં દેખાય છે.

૧૨ તારમાક્ષિક લક્ષણ—કાંસ્યમાક્ષિક પેટે રૂપામાક્ષિક કસોડી ઉપર ધસ્યા છતાં કસથી રૂપા જેવી લાગે છે. તેનો વર્ણ જડ, સિન્ધવ અને સફેદ હોય છે તે શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. રૂપામાક્ષિકમાં સુવર્ણમાક્ષિક સરખાજ દોષ હોય છે.

૧૩ રૌપ્યમાક્ષિક શોધન-મારણ—રૂપામાક્ષિકનું ચૂર્ણ કરી કારેલી, મેપઝંગી, અને જંખીર (ખીન્નેર) એ ત્રણના રસમાં એક દિવસ ખસ કરી તડકામાં તપાવવાથી રૂપામાક્ષિક શુદ્ધ થાય છે. એનું મારણ સોનાખુખી પ્રમાણે જ જાણવું.

૧૪ રૌપ્યમાક્ષિક શોધન—રૂપાખુખીને એક દિવસ સુધી વાંઝણી કંકોડી, મેરડા-સીંગ અને લીંબુના રસમાં વાદી આકરા તડકામાં સુકાવવાથી શુદ્ધ થાય છે.

૧૫ રૌપ્યમાક્ષિકના ગુણ—રૌપ્યમાક્ષિક રૂપા સરખી સોના સરખી તેજસ્વી ઔષધી છતાં અતિ ગુણુ આપનાર અને સેવન કરવાથી પ્રમેહ, કુષ્ટ, કમી, સોજો, પાન્ડુ, અપ-રમાર ને અસ્મરીનો નાશ કરે છે.

૧૬ વિમલા લેહ—માક્ષિક બિનવર્ણ ઉપરથી ત્રણ પ્રકારની છે એટલે કે:—સ્વર્ણ-માક્ષિક, રૌપ્યમાક્ષિક અને વિમલા. તેમાં બે પ્રકારની તાપી નદીના તીરના પર્વતો ઉપર ઉત્પન્ન થાય છે. ત્રીજી કાંસ્યમાક્ષિક અન્યત્ર થાય છે. એ ત્રણે માક્ષિક કોણયુક્ત યતુ: કોણી, ત્રિકોણી, વત, નિઃશબ્દ હોય છે. એની શુદ્ધી ત્રિફળાનો કોઠો, અરકુસો, જળ ભાંગરો, અને લીંબુના રસમાં પચન કરી કરવી અને હડતાળ તથા ગંધક અને લીંબુના રસમાં છુટી પુટ આપવો. એ પ્રમાણે દસ પુટ આપવા એટલે સર્વ રોગ દૂર કરશે. સ્વર્ણમાક્ષિક સ્વર્ણ કીયામાં, રૌપ્યમાક્ષિક ચંદ્રકીયામાં (સ્વર્ણમાક્ષિક ઔષધમાં) લેવાની કહી છે.

૧૭ વિમલા લક્ષણ—રૂપામાક્ષિક, ગોળ, કોણયુક્ત સિન્ધવ અને ગદ્ગાવાર હોય છે.

૧૮ વિમલાનુપાન—રૂપાભાક્ષિકઃ વચ્છનાગ, સુંઠ, ખરી, પીપર, ત્રિકુળા સાથે સેવન કરવાથી ભગંદરાદિ રોગ ન્યય છે.

૧૯ રૌપ્યભાક્ષિક ગુણ—મધુર, તીકત, સ્વાદીષ્ટ, પંકવાવરથામાં રસાયની, નેત્રનું હિત કરનાર, તથા પેદુની પીડા, કુષ્ઠ, પાન્ડુ, વીરિય વર્ધનના પ્રમેહ, હિરર રોગ, અર્ધ, સેબ્બે, ક્ષય, કંઠ (ખસ ચળ) અને વિવિધ એટલાનો નાશ કરે છે.

૨૦ રૌપ્યભાક્ષિક દોષની શાન્તી—રૌપ્યભાક્ષિકના દોષની શાન્તી સુવર્ણભાક્ષિકના જેવીજ સમજવી.

એક પુરાતન ગ્રંથ ઉપરથી જટીલી કીચાથી સુવર્ણભાક્ષિક ભસ્મ કરવાની રીત.

સોનામુખીને લીધુના રસમાં ત્રણ દિવસ સુધી છુટવી, પછી માટીના વાસણમાં થોડાક લીધુનો રસ મેળવી ભાક્ષિક મુકી સંપુટ કરવો અને ગળપુટ આંચ આપવી. ટાઢું પડેથી કાઢી લેવું એટલે અસલ ખાખ થઈ ન્યય છે.

બીજી રીત—સોનામુખીને આકંડના દુધમાં સાત દિવસ છુટવી અને ગોળો ખનાવી સંપુટમાં મુકી કપડ માટી કરી ગળપુટ આપવો, એટલે અસલ ભસ્મ થશે.

લીધુના રસમાં અથવા આકંડ દુધમાં કુંડેલી સોનામુખીના ખાનપાનનો વિધિ—જે માણસને આતસ ગરમી અથવા તે વિસ્ફોટકને રોગ થયો હોય તે અંગમાં ચાંદીયો પડી હોય તેને સોનામુખીની ત્રણ રતી ભસ્મ પત્રાસામાં ખવરાવી દેવી. એ પ્રમાણે દિવસમાં જે વખત, એકવીસ દિવસ અથવા તે પચીસ દિવસ સુધી ખવરાવવાથી અને નવ બીજતું તેજ ચાંદી ઉપર ચોપડવાથી તાકીદે વિસ્ફોટકનો રોગ નાશ થઈ ન્યય છે. તેજ ખટાચ, અને તેજ કરનારી ચીજોની કરી પાળવી. જે માણસને પિત્તગરમી બહુજ હોય તેને જે રતી ભસ્મ જે તોલા માંખણમાં મેળવીને ખવરાવી દેવી. એ દવાતું ત્રણ દિવસ સેવન કરવાથી પિત્તગરમીનો રોગ નાશ થાય છે. ઉપર લખ્યા પ્રમાણે કરી પાળવી. જે માણસને ચરોરે રતવા ગરમી હોય તેને ત્રણ રતી સોનામુખી ભસ્મ દુધીયા વનસ્પતીના રસમાં એક તોલામાં મેળવી પાછ દેવી. દિવસમાં જે વખત, સાત દિવસ પાન કરવાથી રતવા ગરમીનો નાશ થશે. તેજ ખટાચ મરચાં ખાવાં નહીં.

કુંવરના રસમાં મારેલી સોનામુખીની ભસ્મ કોણમાં હમેશાં ગરમી રહેતી હોય તેને ચાર રતી, ગાયત્રી છાસમાં મેલવીને પાછ દેવી. એ પ્રમાણે ચાર દિવસ સુધી પિત્તરાવવાથી જેટલી ગરમાઈ હશે તેટલી નાશ થઈ જશે. ખટાચ, ગરમી કરે તેવી ચીજો અને તેજ ખાધું નહીં. જે માણસને આતસી પ્રમેહ થયો હોય અને ગરમી હોય તેને જે રતી સોનામુખીની ભસ્મ પાણીર બકરીના દુધમાં મેળવીને પાછ દેવી. એવી રીતે સાત દિવસ અથવા નવ દિવસ સુધી દિવસમાં જે વખત પિત્તરાવવાથી પ્રમેહ અને ગરમીનો નાશ થાય છે ઉપર પ્રમાણે કરી પાળવી. જેના અંગમાં ગરમીની લાક્ષણિક વિશેષ હોય અને કબજેરી રહેતી હોય તથા અનાજ પચતું ન હોય તેને જે રતી ભસ્મ એક તોલા મધમાં મેળવીને ચટારી

દેવી, બીજી વખત દુધની મલામ્મ અથવા ઘીમાં ચટાકવી એ પ્રમાણે સાત અગર નવ દિવસ કરવાથી પુરો શાયદો થશે ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ઢરી પાણી જેને ત્રિયા ગેગ હોય તેને એ રતી બસમ ગાયના નખ તોલા મૂકાયા મેળવીને પાછા દેરી એ પ્રમાણે માત અગર નવ દિવસ કરવાથી તે શાયદો નાશ થઈ જાય છે કરી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે પાણી

મિંદુર

૧ સિંદુની ઉત્પત્તિ—હીમાલય આદિ પર્વત ઉપરના ન્હાના પાપાપુમાં રહેનારો પારો સૂર્ય કિરણથી સુકાઈ લાલ થાય છે તેને “ગિરિસિંદુર” કહે છે

૨ સિંદુનાં નામ તથા ગુણ—મિંદુરના રંગરેણુ નામગર્ભ, વામીક, એ નામ છે આ સિંદુર સીમાની ઉપધાતુ છે ગુણમાં સીમા જેવી છે અને સંયોગથી તેમાં બીજા પણ ગુણો દાખન થાય છે

૩ સિંદુના ગુણ—મિંદુર ડાંણુ છે અને વિસર્પ, ક્રૂર, વહુ, અને વિષ નાસક છે તથા ભાંગેલા હાડકાને સાવનાર નણુને શુદ્ધ કરનાર અને આદાને ભરનાર છે

૪ અપદ્ધ યોગ્ય સિંદુર—ઉત્તમ રંગદાર આગિને સહન કરનાર, સૂક્ષ્મ, રિતગ્ન, ૨૫૦ ૭૫ મુદ્ અને સુવર્ણની ખાણમાંનું શુદ્ધ સિંદુર મંગળ આપનાર છે

૫ સિંદુર ગોધન—સિંદુરને દૂધ અને ખરાશના યોગથી શુદ્ધ કરવાનું પડિતોએ જુ છે સિંદુર લીંણુના રમમાં લુગી તડે સુકવી પછી ચોખાના ધોવરામણમાં લુગી તડે સુકવવાથી શુદ્ધ થાય છે

૬ સિંદુરનો પ્રયોગ—મોઢ પણ જગોયે ખાવા માટે જોયો નથી, એટલા માટે જ્યાં યોગ્ય કારણ હોય ત્યાં લેખાદિગા યોગ્ય

રમક—કાખાપરી.

(રસક જસ્તસંભવ)

૧ કાખાપરીની જાત—કાખાપરી એ પ્રકારની છે. એ દુર અને બીજી કાન લ- એમાં જે પત્તાદાર તે દુર, ને જેને પતરા નથી તે કાનલક તેમાં દુર સાવપાનનમાં ઉત્તમ અને કાનલક ઔષધમાં ઉત્તમ છે

૨ કાખાપરીનું સોધન—નાજનુને રમક અને કલક, એ બે જાત વહી છે તેમાં રસક વહી પ્રમીના નીકમાં તેની પચન કરવી એટલે શુદ્ધ દોષરહિત અને પીગી થાય છે કાખાપરી માણનના સુતમાં અથવા ઘોળના સુતમાં અને ગોમુત્રમાં સાત માત વિમ સુત્રી દોવા ચ વધી પચન કરવાથી પણ શુદ્ધ થાય છે, તેને અર્ધ-અર્ધમાં ચોખની કાખાપરી તપાની માત વખત લીંણુ અને જાળીરના રમમાં ડુખાવવાથી પણ શુદ્ધ થાય છે આ ખાપરી માણનના ને ઘોળના સુતમાં કિંવા છાશ અથવા કાજીમાં લુગી ગોળો કરી વતા કમા ઘાસી કપડામાંથી કરી આગિ ઉપર ટુકી દેઈ પથર ઉપર વાટી નાખી તપાવી શરી છુડાવી આ પ્રમાણે શુદ્ધ વખત કરવાથી પણ શુદ્ધ થાય છે,

નીચેના ભાગમાં બન્ને ખાણુ બેં ઓટ છે જે આગળથી. પાછળ તરફ જાય છે. આ પૃથુ ઓટ કહેવાય છે. (Labia Majora) આ બેં ઓટની વચમાં અંદરની ખાણુએ ચોડે નીચે એક નાનો કરચલીવાળો શ્લેષ્મ પડનો ઓટ છે (Labia Minora) જે લઘુ ઓટ કહેવાય છે. આ લઘુ ઓટના ઉપર અને પૃથુ ઓટની નીચે એક નાના ટેકરા જેવો ભાગ હોય છે જે યોનિ સિંગ (Clitoris=મદન છત) કહેવાય છે. યોનિસિંગનું સ્થળ અને તેની રચના પુરૂષના યિંગેને મળતી છે.

યેનિટાર ઉપર એક ગોળ કીનારીની મધ્યમાં મૂત્રમાર્ગનું છિદ્ર હોય છે. (Meatu Urinarius) સ્ત્રીના મૂત્રમાર્ગની લંબાઈ પુરૂષ કરતાં ઘણી નાની છે. તે લગભગ ૧૫ ઇંચ જેટલોજ હોય છે.

કુંવારી અવસ્થામાં યોનીદ્વાર ઉપર એક પડદો હોય છે અને તે ધણું કરીને અર્ધ-અંધારાકારનો હોય છે. તે યોનીપટલ (Hyman) કહેવાય છે. આ યોનીપટલ અર્ધચંદ્રાકારનો હોઈ, તેનો અંતરજોળ ભાગ આગળી તરફ હોય છે, જેથી ઘણે ભાગે યોનીદ્વાર સહેજ ખુલ્લું રહે છે, પરંતુ કાઠી આ પડદાથી યોનીદ્વાર તદન બંધ પણ હોય છે. આર્તવકાળથી અગર મૈથુનથી આ પડદો ફાટી જાય છે; અગાઉ આ પડદાની હયાતી એક કુંવારીકાની સામીતી તરીકે મનાતી હતી પરંતુ હાલમાં તે ઉપર આધાર મુકવામાં આવતો નથી કારણ કે તેને સહેજ ધમ્પા યવાથી અગર કેટલાક આગરથી તે ફાટી જાય છે; તેમજ કેટલી સ્ત્રીમાં સગમાં છતાં તે કાયમ જોવામાં આવે છે.

સ્ત્રીના શુદ્ધ અંતરાવયવમાં યોનીમાર્ગ (Vagina સંબંધ માર્ગ) યોનીદ્વારથી ગર્ભાશય પર્યંતે જાય છે. આની સામાન્ય લંબાઈ લગભગ ૪ થી ૬ ઇંચ જેટલી હોય છે આ માર્ગની આગળ અને પાછળ શીવણી છે. અને વચમાં બન્ને તરફ કરચલીઓ પડેલી હોય છે. તેનું અંતરાવયવ શ્લેષ્મ પડનું; અને તે પડ ઉપર ચપટા એપીથેલીઅમનું અસ્તર છે, જેમાંથી અશ્મ શ્લેષ્મ નીકળે છે. યોનીમાર્ગમાં સંકુચીત યવાની અને વિસૃત યવાની શક્તી છે. તેને નીચેને છેડે ગોળ સ્નાયુ છે. તે સંકોચ-યવામાં મદદ કરે છે.

THE FEMALE ORGANS OF GENERATION.

સ્ત્રીનાં ઉત્પત્ત્યવયવો.

સ્ત્રીનાં ઉત્પત્ત્યવયવોમાં (૧) ગર્ભાશય અને (૨) અંડ એ બે મુખ્ય છે.

ગર્ભાશય. (Uterus.)

ગર્ભાશય પેડુમાં મૂળાશય અને સરરાની વચ્ચે છે. તેની પડમે તેનાં ઉપગો હોય છે, તેનો નીચેનો છેડો યોનીમાર્ગની સાથે જોડાયેલો છે. તેને ઝીંવા અગર-કમળ (Cervix) કહે છે. તેની મધ્યમાં છિદ્ર છે તે કંમળ મુખ (Os) કહેવાય છે. તેની ઉપર આંતરડાં હોય છે અને તેના ઉપસા ભાગને ફન્ડસ (Fundus) કહે છે.

ગર્ભાશયનો આકાર એક ચપટા જમણ જેવો છે. તે વજનમાં આશરે પાંચથી દશ તોલા હોય છે. તેની પહોળાઈ દોઢ ઇંચ ને લંબાઈ તેથી બમણી હોય છે; તથા જડાઇ માત્ર એક ઇંચ જેટલી હોય છે.

ગર્ભાશયની અંદરનો પોસો ભાગ ટ્રિકોણાકાર છે, અને ઉપરના ભાગમાં શળવાહિની (Fallopian tubes) નાં મોંઢાં હોય છે.

ગર્ભાશયનું બાહ્યવરણ પેરીટોન્યમનું છે, તેની અંદર મ્યુકોસાવરણ છે. અહિં કેટલીક જાતના રસોત્પાદક પિંડો હોય છે; તે આંદકશાષ્પિન (પ્રસેક) સ્વેદન આપે છે. તેનું વ્યક્તિ આવરણ સ્નાયુનું બનેલું છે, અને સ્નાયુનું જાણુ તેની ચારે બાજુ ઘુંચાઈ ગયેલું છે.

અંડાશયો. (OVARIES.)

ગર્ભાશયની બન્ને બાજુએ બદામના આકારનો એકેક અંડાશય હોય છે. તે ૧૧ ઈંચ લાંબો, ૧૧ ઈંચ પહોળો અને ૧૧ ઈંચ જડો હોય છે. તથા વજનમાં આશરે આઠો રૂપિયાભાર હોય છે. તેનું ઉપરનું પડ રસપાત્રું અને અંદરનું પડ સ્વેતતંતુનું હોય છે. આ અંડાશયમાં ઘણા નાના અંડો હોય છે, અને દરેક જુદી જુદી અવસ્થામાં હોય છે. કેાઇ એકી પક્ષવાતને પામેલ હોય છે તો કેાઇ વધારે પક્ષવાતને પામેલ હોય છે. જો બીજા પક્ષવાતને પામતું જાય છે, તે પોતાના સ્થળેથી સપાટી ઉપર આવતું જાય છે, અને ઉપર આવીને પૂર્ણ પક્ષવાતને પામીને ફૂટે છે. આ સમયે ઉત્પત્ત્યવધો રક્તથી ભરપૂર થયાં હોય છે. અને રક્તનો પ્રવાહ કમળમાં થઈને યોનિમાર્ગદ્વાર બહાર વહેવા લાગે છે; આને અતિ આતંત્ર પ્રવાહ, રમેદસીન, માનુષાવ, વગેરે નામ અપાય છે. સાધારણ બાથમાં 'વે વાપરે ત્હી છેડે' એવી કહેવાય છે. આ રીતે દર મહિને એકેક બીજા પૂર્ણ પક્ષવાતને પામી ફૂટે છે, અને ફૂટે છે કે તુરતજ ફલવાહિનીનો છેડો ત્યાં ચોટી રહ્યો હોય છે તે તેને ગૂંદણ કરી લઇને ગર્ભાશયમાં લઈ જાય છે. અહીં જો આદમીના પીર્વનો તેને સંયોગ થાય છે, તો ગર્ભની ઉત્પત્તિ થાય છે. જો વીર્વનો સંયોગ નથી થતો તો રક્તપ્રવાહમાં તંબાઈને તે બહાર નીકળી જાય છે.

ફલવાહિની (FALLOPIAN TUBES.)

ગર્ભાશયની બેઉ બાજુએ એક ચારેક ઈંચની લંબાઈની નળી હોય છે. તેનો એક છેડો ગર્ભાશયના ઉપરના ભાગને ચોટીયો હોય છે અને બીજો છેડો છુટો હોય છે. દર માસે જ્યારે રમેદસીનનો સમય નજીક આવે છે ત્યારે આ છેડો અંડાશયના જે સ્થળેથી બીજા ફૂટે છે તે સ્થળે આવીને ચોટી છે, અને જ્યારે તે તે બીજા ફૂટે છે, ત્યારે તેને ચુસી લઇને પોતાના એંગદારા ગર્ભાશયમાં લઈ જાય છે, કેમકે તેને એકેક સ્નાયુનું આવરણ હોય છે.

આર્ય વૈદક શાસ્ત્ર.

માર્વ વૈદક શાસ્ત્રની મુળ ઉત્પત્તિ બ્રહ્માથી થએલી ગણાય છે. પ્રથમ બ્રહ્માએ દસ પ્રભવપતિને આ શાસ્ત્ર શિખવ્યું, પછીથી દશે અશ્વિનીકુમારને, અશ્વિનીકુમારે ઇદ્રને, અંધરે ધન્વંતરીને શિખવ્યું. આ રીતે શક્રઆત્મક વૈદકજ્ઞાન દેવ લોકોમાંજ હતું એમ મનાય છે. દેવ લોકો અમર હોવાથી તેમને આયુષ્યનું રક્ષણ કરવાની બધું આવશ્યકતા નહોતી. પરંતુ દૈત્યો સાથે વારંવાર યુદ્ધ કરતાં તેઓને ઘણી વખત શાસ્ત્રાધાત થતા, અને તેવે પ્રસંગે, આ સ્વર્ગના વૈદ્યો તેમને આશમ કરતા હતા. ઘણી બધાંકર વ્યથાઓમાં કેવી અમરકાચી રીતે તેઓ આશમ કરતા હતા તેના રાખેલાઓ પુરાણમાં મળી આવે છે.

મનુષ્ય લોકમાં આ જ્ઞાન કેવી રીતે આવ્યું તેને માટે શુદા શુદા મત છે. એક મત એ છે કે ભ્યારે મનુષ્ય લોકો વખત જતે આદ્યાર વિહારાદિના અનિયમીતપણથી નાનાં ધકારના વ્યધિઓના ભોગ થયા હાગ્યા, ભ્યારે કેટલાક રૂપિતોકોએ એક મત થઈ ભારદ્વાજ રૂપિને ઇદ્રની પાસે વૈદક શાસ્ત્ર શિખવાને મેક્ષ્યા અને ભારદ્વાજે બીજા રૂપિઓને શિખવ્યું. આ રૂપિઓમાંના અગ્રયરૂપિએ બીજા રૂપિઓને શિખવ્યું, અને આ રૂપિઓ પૈકી અગ્નિવિષે એક મંથ રમ્યો ને મંથ ચરકમુનિએ સુધારી તેને પોતાનું નામ આપ્યું. આ મંથ પુરાણની કહેવાય છે.

બીજો મત એ છે કે સમુદ્રમાંથી નીકળેલા ચૈાદ રતનમાં એક રતન ધન્વંતરી હતો. આ ધન્વંતરી સ્વર્ગનો વૈદ્ય હતો. ધન્વંતરીને ઇદ્રે આ શાસ્ત્ર શિખવ્યું હતું. ઇદ્રને મનુષ્ય લોકો ઉપર દયા આવવાથી ધન્વંતરીને મનુષ્ય લોકમાં આવવાનું કહ્યું, જે ઉપરથી ધન્વંતરીએ કાશીનાં રાજાના કુટુંબમાં જન્મ લીધો અને કાશીના રાજા તરીકે થોડો વખત રહીને વાનપ્રસ્થ અવસ્થા ધારણ કરી. આ વાનપ્રસ્થ અવસ્થામાં ધન્વંતરીએ કેટલાક રૂપિઓને વૈદક શાસ્ત્ર શિખવ્યું. આ રૂપિઓમાં વિશ્વામિત્રનો કોકરો સુશ્રુત હતો. અને ધન્વંતરીની સ્મૃતિથી સુશ્રુતે વૈદક શાસ્ત્રના સંક્ષેપમાં જ્ઞાન કર્યો.

આર્ય વૈદકનું મુળ આયુર્વેદ છે. આયુર્વેદ એ એક ઉપવેદ છે અને તે બ્રહ્માનો સ્થપાએલો છે એમ માનવામાં આવે છે. આયુર્વેદમાં એક લાખ શ્લોકો છે. જેનો કલિયુગમાં આજુસની અણપ્રશ્નદિને લીધે, અભ્યાસ થઈ ન શકે માટે બ્રહ્માએ તેનું સંક્ષેપ રૂપ કરીને આઠ ભાગ બનાવ્યા.

૧ શલ્ય—શ્લેષાપ્રચાર કળા (Surgery.)

૨ શાલાકય—જેમાં આંખ, કાન વિગેરે બહારના અવયવોના વ્યાધિ સંબંધિ વિવેચન છે.

૩ કાયા ચિકિત્સા—તેમાં ચારીરિક રોગોનું વિવેચન કરેલું છે.

૪ ભુત વિદ્યા—જેમાં મનની અવસ્થાના વ્યાધિઓની ચિકિત્સા કરેલી છે.

૫ કુમાર બૃહત્—તેમાં બાળ રોગની નિદાન અને ચિકિત્સા છે.

૬ અગદતત્રય—આ વિભાગમાં અઢેર અને તેના નિવારણ સંબંધી છે.

૭ રસાયન તત્રય—આર્યધિઓના ગુણનો અને રસાયણ શાસ્ત્રનો સમાવેશ કરેલો છે.

૮ વાજકરમ્ તત્ર ઉત્પત્તિવેવના વ્યાધિનો નિવરણ.

આગળ જણાવ્યા મુજબ મુશ્કેલી આઠ ભાગના છ ભાગ નિચે મુજબ કરેલા છે.

૧ મુત્રસ્થાન (Surgery)

૨ નિદાનસ્થાન (Pathology)

૩ શારીરસ્થાન (Anatomy and Physiology)

૪ ચિકિત્સાસ્થાન (Therapeutics)

૫ કલ્પસ્થાન (Antidotes)

૬ ઉત્તરસ્થાન (Supplementary section including local diseases)

ઇદ્રિયવિજ્ઞાન (Physiology), તેઓ જુદા ગણતા નહિ પણ શારીર જ્ઞાનમાં તેનો સમાવેશ કરતા.

આર્ય વૈદકના “ ચરક ” અને “ સુશ્રુત ” પુરાતની અને અદિ ગ્રંથો છે ઈન્દ્રિયન પૂન ૮ કે ૧૦ મંદો પહેલાના આ ગ્રંથો છે, ચરક આયુર્વેદપ્રચારમાં અને સુશ્રુત શલ્ય વિદ્યા અને શારીર જ્ઞાનમાં શ્રેષ્ઠ છે ‘ ચરક ’ ના અભ્યાસકો વૈદ્ય અને મુશ્કેલીના અભ્યાસને શલ્ય વૈદ્ય થતા હતા વૈદક શાસ્ત્રના બીજા તમામ ગ્રંથોના મુળ આધાર તરીકે આ ગ્રંથો છે.

પ્રથમ વૈદ્યજ્ઞાન જ્ઞાન બ્રાહ્મણોમાંજ હતું પછીથી બ્રાહ્મણોને બીજા ધણા કાર્યો હોવાથી વૈદ્યજ્ઞાન ધણે અલાવનારાઓની એક જુદી જાત થઈ આ જાત વૈદ્યની જાત કહેવાઈ આ જાતની ઉત્પત્તિ વિશે એક દત્તકથા એવી છે કે એક અખ્યા નામની વૈદ્ય જાતની સ્ત્રી એ સુન્દરીની સેવા કરતી હતી આ સ્ત્રીના ઉપર મુનિ પ્રસન્ન થયા, અને તેને વૈદ્ય જ્ઞાન નિપુણ થશે એવો એક પુત્ર થાય એવું વરદાન આપ્યું આ વરદાનથી તેને તેવો પુત્ર થયો તે પુત્રનું નામ વીરભદ્ર હતું બ્રાહ્મણ સિવાય અન્ય જાતિમાં આ પ્રથમ વૈદ્ય થયો તેના તેર પુત્રોએ વૈદ્યજ્ઞાન જ્ઞાન રૂનિઓ પાસેથી પ્રાપ્ત કર્યું અને પ્રખ્યાત વૈદ્યોની એક જુદી જાતિ બની બ્રાહ્મણ અને વૈદ્યમાયી ગાંધીની જાત થઈ.

વૈદક જ્ઞાન માટે ગ્રંથના અભ્યાસની સાથે અનુભવને કાંઈ થોડી મહત્વતા આપેલી નથી. જેમ એક પક્ષી એક પાખથી હડી શકતું નથી તેમ જ્ઞાન અને અનુભવ એ બે માતા માત્ર એકથી વૈદકમાં નિપુણ થવાનું નથી શારીર શાસ્ત્ર અસંખ્યના વૈદ્યોથી અજાણ નહોતું હા હજારો જ્ઞે-સંજ્ઞાવા છે કે તેની અજાણમી વચ્ચે તેણે શારીર રચનાનો ભાગ આયુરવેદમાં જોયો છે અમલના હિંદુઓ જલ શરીરને તપાસવામાં કે માંસ અને હાડકાને સ્પર્શ કરવામાં તદ્દન હરમત જેવું ગણતા નહોતા અસંખ્યના આર્યો તેઓના ગ્રંથમાં જતા વેન દુર્ગમ્યશ્લેષપ્રચાર શારીરજ્ઞાન વગર કેવી રીતે કરી શક્યા હશે ?

આર્ય લોકોનું ઇદ્રિય વિજ્ઞાન શાસ્ત્રનું જ્ઞાન અપૂર્ણ છે, અને તેમના શાસ્ત્રમાં આ વિષય સમજી શકાય નહિ તેમજ માની શકાય નહિ તેવો છે.

આયુરવેદનો સાતમો ભાગ રસાયણનો (Chemistry) છે જેને માટે એક મત એવો છે કે તે શાસ્ત્રની ઉત્પત્તિ આર્ય લોકોમાંથી છે, અને બીજા મત એ છે કે તે પ્રથમ આયુરવેદમાંજ છે, અને આર્ય લોકોએ આયુરવેદમાંથી રસાયણનો ભાગ લીધેલો છે એવું કહેવાય છે કે અરબજ્ઞાનનો પ્રખ્યાત રસાયણ શાસ્ત્રી “ જેબર ” પોતે જ મુશ્કેલી કે ૩



ધનવંતરી

"MEN'SSANA IN CORPORE SANO" "પહેલું મુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૨ ભુ.

ફેબ્રુવારી ૧૯૦૮.

અંક ૨.

વનની ઔષધી.

સા સ "ધનવંતરી"ના તંત્રી સાહેબ ! વિનંતી કે—આપના પત્રના ૧૯૦૮ ના અંક ૧૧ માં ઉપરના મથાળા નીચે પાને ૨૧૦ મે રૂઢંતી વિષે આપના પુછવાથી યોદ્ધું વિવેચન કરવામા આવેલું છે વાંચીને મુંઝવવાળા. સ. નેલુસિંહ લક્ષ્મીદાસ પોતાના મારાપત્રના એક પત્રમાં લખે છે કે—“ આપના તરફથી ‘વનઔષધીઓ’ એ વિષયનાં ચર્ચાપત્રો ‘વૈદ્યકદેવતરૂ’ તથા ‘ધનવંતરી’માં આવે છે, જે હું એટલા ઉમંગથી વાંચું છું. અને તે માટે મોટો શોખ હું ધનવું છું. જે વચ્ચે સુધી હીમાલયના ભાગોમાં મારા સાગ સાધુ મહાત્માઓ રાંચે ફરી જડીબૂટીનો કેટલોક અનુભવ મેળવેલ છે.

આવે નવેમ્બરના ‘ધનવંતરી’માં રૂઢંતી ચાને રૂઢવંતી માટે ખુલાસો લખ્યો તે જાણ છે અને તેનાં ફૂલો જે જાતનાં નહીં પણ ચાર જાતનાં થાય છે. પીળાં અને કાળાં ફૂલો પણ થાય છે. પીળાં ફૂલની રૂઢવતી મચુરીના તળ પહાડની જગ્યાઓમાં જાદુ થાય છે. અને એ જૂંટીના ઘણા અલૌકિક શુભો છે. મને હાલ એ જૂંટીની જરૂરત છે તો આપ કૃપા કરી જણાવશો કે ગુજરાત, કચ્છ કે દક્ષીણવાહના કયા ભાગમાં તે વધારે પેદા થાય છે ? ”

અ વિષે જણાવવાનું કે—હાલનાં પાશ્ચિમાત્ય વનજાતિ શાસ્ત્ર (Botany)

માં કરેલાં વનસ્પતિનાં વર્ગીકરણ (Classification of plants) પ્રમાણે રૂઢંતી (Cressa Cretica) ની એકજ જાત આજ સુધી જણાયેલી છે. અને આ એકજ જાતમાં ગુલાબી તેમજ ધોળાં ફૂલો થાય છે, એટલુંજ નહીં પણ તેના એકજ છોડવામાં એ બે રંગનાં ફૂલો પણ ઘણીવાર જોવામાં આવે છે. તે પરથી રૂઢંતી એકજ જાતની થાય છે, એમ માનવામાં આવેલું છે; પણ ત્યાં નેણસિંહભાઈ લખે છે તેમ જો તેના ફૂલના રંગપરથી તેના બુદ્ધિ ભેદ માનવામાં આવે તો તે ખનવા ભેગ છે. પણ તેવી જાત તો એકજ છે. અને ગુજરાત, કચ્છ કે કાઠીઆવાડમાં હજુ ખીળાં કે. કાળાં ફૂલની રૂઢંતી જોવા જણવામાં આવી નથી. છતાં પણ આપના પત્રદ્વારા આ ચર્ચા છપાઈ પ્રસિદ્ધ થશે તો આપનું પત્ર વાંચનારા વિદ્વાન વૈદ્ય ડાક્ટરોમાંથી કોઈ ગૃહસ્થ એ વિષે વિશેષ જુલાસો લખી પ્રસિદ્ધ કરાવશે તો રા. નેણસિંહભાઈને અને મનેજ નહીં પણ ઘણાઓને એ વિષેના જ્ઞાનમાં વધારો થશે. માટે આ ચર્ચાપત્ર આપના તરફ મોકલ્યું છે, તે આપને ચોગ્ય જણાય તો આપના પ્રસિદ્ધ પત્રમાં છપાવશો.

સુજાકે (પરમીઆ)ના યુનાની નુસ્ખા.

૧. ગળો, સુંઠ, આમળાં, આસગંધ અને ગોખરૂ એ છ છ માસા ખાંડી શેર પાણીમાં ઉકાળી જ્યારે અરધું પાણી રહે ત્યારે ગાળી લેવું અને દરરોજ પાંચ તોલા ખીલું જેથી સાત દિવસમાં પરમીઆ મટી જાય છે.
૨. એલચી, પાપાણભેદ, શુદ્ધ શિલાજીત, ગોખરૂ, કાકડીનાં બીજ, સીંધવ અને કેસર એ સમભાગે લેઈ તેનું ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ ત્રણ માસા પાથેર ચોખાના ઘેવણના સાથે ખીવાથી સખતમાં સખત પરમીઆ મટે છે.
૩. પુલાવેલી ફટકડી એક માસો લેઈ એક ખારેકમાંથી ઠળીઓ કાઢી લેઈ ખારેકમાં ફટકડી ભરવી અને બશેર પાણીમાં ખારેકને ત્રણે બાર કલાક પલાળી ગળી સવારે ખારેક કાઢી લેઈ ખાઈ જવી અને તે પાણી ઘોડું ઘોડું ખીલું તો અગીઆર દિવસમાં પરમીઆ મટે છે.
૪. તજ, જયફળ ખીપર, વરયાળી એક એક તોલો, રૂમીમુસ્તકી બે તોલા, કોડીઓ લોળાન એક તોલો, કાળા ધતુરાનાં બી આઠ તોલા, કેશર, કસ્તુરી દોઢ દોઢ માસો અને મધ ચોખ્ખું સઘળી દવાઓથી ત્રણ ગાળું લઈ સરવે દવાઓને ઝીળી વાટી કપડછાણ કરી મધમાં મેળવી સખી એક વર્ષ પછી દવા વાપરવી. જોરાક એક વાલ. આ દવાનું નામ યુનાનીમાં “ જવારીશે હાફીઝુસ્સહેત ” છે. માથાનાં દર્દ, આંખોની નખખાઈ, પ્રદર રોગ, પેશા-

ખનું વારંવાર આવતું, વીર્યધાવ, ખાંસી, દમ, સંધીવા, હાડકચરીઓ તાવં પરમીયો, વીએરે રોગોને માટે ખાશ અકસીર છે.

૫. પરમાતી દવા વાપરતાં પહેલાં ઈંદ્રીનુલ્લાખ આપવાની જરૂર છે. અને તેના માટે નીચેના ઈંદ્રીનુલ્લાખ બહુ ઉત્તમ છે.

૧. મુળાનું પાણી અડધો ચેર અને કલમી શુરો ૬ માશા મેળવી પીવાથી પરમાતું પડે બંધ થાય છે.

૨. ચોપચીની, રેવંચીની, કળાગચીની, દારચીની, જીરું, છ છ માશા, એલચી ત્રણ માશા, શાંકર પાંચ તોલા-એ સરવે દવાઓ ખાંડી તેનાં ત્રણ પડીકાં કરવાં. એક પડીકું દુધની લસી (ચેર દુધ બશેર પાણી મેળવેલું) સાથે ખાવું ત્રણ દિવસમાં પરમો મટે છે.

જ્ઞાનાદારથી થતા લાભ.

અને

જીવનબળમાપક એક અદ્ભુત ચંત્રની શોધ.

(અનુસંધાન ગત વર્ષના પૃષ્ઠ ૧૩૪ થી.)

ત્રિપ પેઠકમણ ! આપણે બહુ વખતે મળીએ છીએ. આટલા વખત પછી મળવા છતાં હજી તમારું આરોગ્ય બહુ સુધરેલું દેખાતું નથી તેવું કારણ શું ? મુદત આરોગ્ય, બળવાન મરીર, નિર્મળ અને એકાગ્ર ચિત્ત, પ્રવૃત્ત : અને તેજસ્વી મુખ, તથા લીધાધિગ્રાપ્ત કરવાનો “ જ્ઞાનાદાર ” રૂપી અમેાષ ઉપાવ તમને લાંબા વિવેચનથી સમજાવ્યા છતાં હજી તેને તમે યથાર્થિ લાંબો સમય કેમ આચરમાં મુકી જોયો નથી ? અને રોગ, નિર્બળતા અને બેચેનીથી વૃથા તપ્યા કરો છો. મહેં જાતે, તથા મ્હારું જોઈ, વાંચી અને સાંભળી જેણે જેણે જ્ઞાનાદારનો અનુભવ લેઈ જોયો છે તે સર્વને પોતાનામાં નવીન જીવન તથા બાળપણની અચ્ચગતા તથા આનંદ પોતાનામાં પ્રકટેલાં અવસ્થા જણાયાં છે; અને તેથી તેઓની આગળથી વ્યાધિઓ, નિરક્ષા, અને વૃદ્ધવરમારૂપી શિયાળતાં જ્ઞાનાદારથી પ્રકટત. મિંદના જગ પરાક્રમથી બઝીને પોતારા ગયી ગયાં છે. ન્યુરવેપરોમાં પેટન્ટ દવાઓના અદ્ભુત ગુણોની બહારો મારેલી-દોષ છે તેની ખોટી બહારો મારનાર તરીકે આ લેખકને તમે ગયી કાઢશો નહિ, કારણ તે દવાઓના ગુણ ગાનારાઓ તો તે રીતે લોકોને લક્ષ્યાતી પોતાનાં ખીરસાં તર કરવાની જુરી દાનત રાખે છે, પરંતુ જ્ઞાનાદારનાં અસંખ્ય ખરા લાભનું વર્ણન કરી તેનો અનુભવ કરી જોવાનો તમને આગ્રહ કરવામાં મ્હારો કોઈ નીચ સ્વાર્થ રહેશે નથી, એવો આપ પશુ કજીવ કરી શકશો. હું કંઈ જાણતો વેપારી નથી કે જેથી મ્હારા માલનો હાવા થવાની પશુ મ્હને હિમેદ રહે; ત્યારે હવે આટલા આયદ્ધ પૂર્વક આપને જ્ઞાનાદારના લાભ સમજાવવાનો ઉદ્દેશ રો છે તે આપને કહું હું તે કૃપા કરી સાંભળો, અને આપના માનવામાં આવે તો પછી માનજો. આ લેખ લખવાનો મ્હારો ઉદ્દેશ નીચે પ્રમાણે છે:—

એક વખત દિપોતસથી અથવા દિવાળીના દિવસે નજીક આવતા હોવાથી દારૂખાનાની દુકાનો જ્યાં ત્યાં મેંડાઇ ગઇ હતી. ગરીબડા હિંદુસ્તાનના લાખો રૂપૈયા આ રીતે પરદેશ ધસડાઇ જતા હતા અને તેના બદલામાં આવતા સર્વે માલમાં ખરેખર દેવતાજ સુકનામાં આવતો હતો. અશુભમયુ બાળકો તથા મ્હોટી ઉમ્મરનાં છતાં બાળકો નેટલાંજ કમ અકકરનાં તેમનાં માથાપે આવે બિનજરૂરી માલ ખરીદવામાં પૈસાનો છુટથી ઉપયોગ કરતાં હતાં. બજારમાં કોઇ કામસર જતાં જ્યાં ત્યાં “આવ્યો છે ! આવ્યો છે ! દિવાળીના તાજાં ફરમાસુ દારૂખાનાનો મ્હોટો જયો.” “નવો માલ, સોધો ભાવ, રમુછં આતશ બાજી ! આવો અને ખરીદો !” વિગેરે જાહેર ખબરો નજરે પડતી હતી. દરખાતું વેચનાર બોરાજીઓની “આવો સેત ! આમટો આવો; કંઈ મેદટાજ બેટાજ તો ખરીદો.” “લેઓ સેત આ બપોરીયું: બે પૈસાનો માલ ને રંગ યાવ લાવ.” વિગેરે વિગેરે છુટક છુટક વાક્યો સંભળાતાં હતાં. તેવામાં પ્રતિષ્ઠિત જણાતા એક ગ્રહસ્થ પોતાના લોકવાયા પુત્ર સાથે આવી એક દારૂખાનાની મ્હોટી દુકાન આમળ ઉભા રહ્યા અને ત્યાંથી પાંચ છ રૂપૈયાનું દારૂખાનું ખરીદી ઘેર ગયા. રાત્રે તેમને ઘેર ફટાકાના અવાજ, બપોરીયાના રંગ, કોઠીઓના સમડાટ, અને દવાઇઓના સુસવાટે ધવા લાગ્યા. મોડી રાત્રી સુધી આ પ્રભાવે ચાલ્યું. છેવટે બહુ રાત જવાથી ઘરનાં બધાં માણસો ધાડીને બર નિંદ્રામાં પડ્યા. પછુ લગભગ એકાદ વાગ્યાના સુમારે પાછલા ભાગમાંથી.

“નિકળ્યો ધુમ્રનો સ્વામ જોટો.”

એક પછી બીજો, અને બીજા પછી ત્રીજો એમ પરંપરા ચાલી રહી. અને આંકાશ ધુમ્રથી છવાઈ લાગ્યું. અધકાર વધ્યો, તે અધકારને ગળી જવાને પ્રયત્ન કરતો અગ્નિનો ભયુકો બહાર નિસર્યો. અગ્નિની જ્વાળા પ્રકટતાંજ શિક્ષકને દેખી રમતા નિશાળીયાએ પલાયન કરી જવ તેમ, અધકાર અદ્યય યજ્ઞ ગયો. અગ્નિના અસલ તાપથી બચવાને પાંખોવાળાં પક્ષિઓ ત્વરાથી સુરક્ષિત સ્થળ તરફ ઉડી જવા લાગ્યાં; અને ઉંદર, બિલાડાં, કુતરાં અને અન્ય જાંતુઓ પણ સ્વસંરક્ષણની ખાનર એક બીજા તરફનું વૈર લુલી જઈ નાસવા લાગ્યાં. એવામાં એક પાટોશી જાગ્યો, અને આગ લાગેલી જોઈ તેણે જુપે પાડવા માંડી. પેલા જળતા ઘરનાં માણસે મોડાં સુતેલાં હોવાથી તથા હુમાડાવાળાં ઝેરી હવા બહુચર શ્વાસમાં હોવાથી બેભાન યજ્ઞ પડેલાં હતાં તેથી કેમે કંઈ જાને નહિ. છેવટે બહારના લોકોની જુમે તથા આજુબાજુ ફરી વળેલી આગના તાપથી સુતેલાં માણસોમાંથી એક માણસ જાગ્યો. તે ઘર ધણીને મિત્ર હતો અને બિચારો દૈવયોગે તેને ત્યાં કામસર આવી હત્યો હતો. પોતે જાગતાંજ તેણે ઉંઘતાં સર્વે માણસોને ઢઢોળને જગાડ્યાં અને બધાં સાથે મળી ગભરાટમાંથી છુટવાનો માર્ગ શોધવા લાગ્યાં. એક ઓરડામાંથી બીજા ઓરડામાં, અને બીજામાંથી ત્રીજામાં, આમથી તેમ સર્વે દોડવા લાગ્યાં. ચારે બાજુએ આમ લગભગ ફરી વળી હતી, તેવામાં ઘરનું પાછળું બંધ દારૂ દારૂનું. બહારના લોકોએ જળતાં માણસોને બચાવવા તે મજાનુત બંધ બારણું ચીરી નાંખ્યું હતું, ફલંગ મારી અગ્નિમાં યજ્ઞ પેલો બહાદુર મિત્ર બારણા તરફ દોડી બહાર નિકળ્યો. પરંતુ ઘરનાં બીજાં માણસો તો બીજા તરફ હોવાથી તેમને નિઃશ્વવાનો માર્ગ ખુશો ચકારી ખબર પડી નહોતી. અગ્નિ તો દારૂ આગળ પછુ ફરી વળ્યો હતો છતાં તે પરોપકારી મિત્ર અગ્નિમાં ફરી પ્રવેશી ઘરમાં જઈ

અગ્નિથી વિંદાઈ વળેલાં બાકીનાં માણસોને તે દારૂ-બધી તેથી લાંબી લેખને બહુ મુશ્કેલી બને છે. ૭૬૨ કાઢ્યાં.

આવા દાખલાઓ ઘણીવાર બને છે. અને લોકોને આપણે તેને પ્રસંગે દર્શાવના જેવી નિતબદ્ધરી અને નુકસાનકારક વસ્તુઓમાં પૈસા બગડવાની મુખાંત ઉપર લાંબાં લાંબાં ભાવણો કરતાં સાંભળીએ છીએ. ઘણીવાર આ રીતે દાખલના અને આગ લગવાના બતાવેલાં વિષે આપણે સાંભળીએ છીએ. અને દર્શાવના જેવી જોખમ ભરેલી ચીજથી ચતી પૈસા તથા જન માલની ખુવારી વિષે આપણે ઘણીવાર ખુશ્કારોમાંમાં વાંચીએ છીએ. પરંતુ આવા દર્શાવના કરતાં પણ અનંત ગણી વધારે ખરાબી કરનાર વસ્તુઓને આપણે રોજ ઘરમાં સંઘરીએ છીએ તે વાત કેટલાં યોગ્ય મનુષ્યો સમજે છે? દર્શાવનાનો જ્યારે માત્ર દિયોતસરી અથવા દિવાળીમાંજ ઉપયોગ થાય છે, ત્યારે તે કરતાં પણ વધારે જોખમ ભરેલી તંબા નુકસાનકારક ચીજોનો દરરોજ મનુષ્યો ઉપયોગ કરે છે. દર્શાવનાથી લાગેલી આગ ઘણી વાર સહેજાંથી ખુલાવી શકાય છે ત્યારે અઃ ખીજ નુકસાનકારક ચીજોની આગ એકવાર લાગ્યા પછી કેમે કરી ઓસાતી નથી. દર્શાવનાથી લાગેલી આગને જો એક ઘર બગી જાય તો પ્રયત્નવડે ખીજું ઘર સંપાદન કરી શકાય છે, પણ આ ખીજ પ્રકારનો અગ્નિ તો આપણા આ તનુમાંદરે અથવા શરીરમાંજ સળગે છે અને આપણા જીવન ધનને બાળીને ભસ્મીકરણ કરે છે. આટલો બધો દેર વસ્તાવનાર તથા જ્યાં ત્યાં બધાં નિર્ભયતા, શુદ્ધાવસ્થા, ચિંતા, આદિનો ત્રિવિધ તાપ સળગાવનાર અયોગ્ય આદાર છે. હું પોતે પણ અન્ય મનુષ્યોની માથે ઓયોગ્ય આદાર લાંબો વખત મદદ કરીને શારીરિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિક દોષોના ત્રિવિધ તાપમાં બગતો હતો. તેવામાં સત્ શક્તિઓનો અભ્યાસ કરતાં આ પ્રયત્ન અગ્નિમાંથી બચવાનું દારૂ ઉદ્ધારું અને મ્હારું જીવન બચાવતો માર્ગ સુઝાયે. તે માર્ગે જતાં સર્વે શારીરિક તથા માનસિક બાવિજોનો તાપ સમુજો સમી ગયો એટલુંજ નહિ પણ આરોગ્ય, બળ, અને ચિન્તિતો પુનઃ અનુભવ થવા લાગ્યો. મને ફરીથી પુનરુજ્જીવન પ્રાપ્ત થયું. સદાશ્રાવણ પ્રણામ છે, મ્હાન માર્ગદર્શક આત્મકારો અને ગુરુઓ! આપના અનુમતિથી આજ હું આ પૃથ્વી ઉપર આરોગ્યને, સ્ત્રીને દૈવીસુખનો અનુભવ કરું છું. પણ એ સંભળાય પૈસો આંતર નાદ. આ હૃદયનાદ મ્હને પ્રેરણા કરે છે કે “જો મારે તું આ અધિ બધાં તથા વિષધિતા ત્રિવિધ તાપથી ઉગરવા પામ્યો છે તે મારે બાવિ અને દુઃખથી ફળપ્રાપ્તિ અને મનુષ્યોને મ્હારે નિરૂપણનું સુખભર, તેનેજ તેજ જીવનો હેતુ અને ઉદ્દેશ માની લે, તેજ ત્હાસ જીવનનું સાદૃશ્ય ગણી લે.”

ઉપર પ્રમાણેની અતર્કનીતી આજ્ઞા પાળી આત્મસંતોષ પ્રાપ્ત કરવા તથા મ્હારા સંતુષ્ટપણનો તજની ફરજ બજાવવા માટે કૃપાદાર સંબંધિ લેખ લખવાની મ્હે ગયા વર્ષમાં શરૂઆત કરી હતી. અને તેજ હેતુને લેખને આ લેખ સમુજાવાની હું જરૂર સમજું છું; પરંતુ તેમ કરતાં પૂરું જોએએ મ્હારા લેખનો આગમનો ભાગ ન વાંચ્યો હોય તેઓના લાભની ખાતર તેઓ અત્ર સાર આપી જઈ પછી લેખને આગળ ચલાવીશ.

શુદ્ધાવસ્થા અને નિર્ભય જીવનરીત અગ્રે ઘણે જવાનાં કારણોમાં અયોગ્ય આદાર એ મુખ્ય છે. માણસ જે બાધ છે તેવો તે જ ને છે. (Man is what he eats) એ સૂત્ર જો કે બધા સર્વ રીતે માન્ય કરે તો પણ એટલું તો નિઃસંશય સત્ય છે કે આ

હારની યેગ્યાયોગ્યતા ઉપર આરોગ્ય અને આયુષ્યનો ઘણો આધાર રહે છે. મનુષ્યનો આરોગ્યપ્રદ અહાર કર્યો છે તે વિશેના શાસ્ત્રીય નિયમોને જો યથાર્થ રીતે પાલન કરવાનાં આવે, તો શરીરના રનાયુ, અસ્થિ, આદિના બંધારણ તથા વૃદ્ધિમાં ઊપયોગી તત્ત્વોને સાર ગ્રહણ કરી તેનાથી આરોગ્ય તથા બળ વધારવાની ક્ષતિ મેળવી શકે, શરીરની સ્વ સંરક્ષણ તથા વ્યાધિ સામે ટકી રહેવાની શક્તિ અપેક્ષા અહારથી થતા નુકસાન સાથે ટકી રહેશે એમ ધરી પોતે. પેટમાં શું ઝોરે છે તે વિષે બેદરકાર કાઢીને પણ રહેવું નહીં. પણ માત્ર બળ અને આરોગ્ય વધેક કુદરતી અહરજ લેવો જોઈએ.

મનુષ્ય જાતીના લગભગ બધા વ્યાધીઓનું મૂળ કારણ આરોગ્ય આહાર વધારે પ્રમાણમાં અને બરાબર આવ્યા વિના જન્મવાથી થાય છે. વૃદ્ધાસ્થ પણ શરીરના આરોગ્યને અસ્વભાવિક હોવાથી તેને પણ એક “રોગ” કહી શકાય. આ વૃદ્ધાસ્થાથી વ્યાધીનું એક મુખ્ય લક્ષણ શરીરમાં વિજાતીય તત્ત્વોનો ખોટો સંયોગ એકઠો થવો એ છે. સુના જ્યાં બીજાં પરિવૃત્ત તત્ત્વો, રક્તવાહીનીઓ અને રનાયુઓમાં જન્મવા માટે છે. તેમાં ખસ કરોને શરીરના સોંધા આગળ આવવા પદાર્થો આવીને ઠરવામાં સાંધાઓ અકડાઈ જવા લાગે છે. રક્તવાહીનીઓ પણ ધીરે ધીરે પુરાતી જાય છે. તેથી તેના સાંધા મર્જીમાં થઈ રક્તને વહેવાવવા માટે હાલતે ગળા ઉપરાંત કામ કરવાની વધારે ને વધારે ક્ષમ્બ પડતી જાય છે. અને તેથી તે પણ નિર્બળ થતાં શરીરના સર્વ અવયવોને બરાબર પોષણ મળતું નથી. અને સર્વ ઇંદીયો તથા અંગો સિધ્ધિલ થઈ વૃદ્ધાવસ્થાનાં સામાન્ય લક્ષણો દેખાવા લાગે છે. આ રીતે વૃદ્ધાવસ્થા તથા આખરે મર્ણુ આવવામાં આવેગર આહાર એ મુખ્ય કારણ છે, એ સર્વવિચારવાન મનુષ્યોને સમજાવ્યા વિના રહે તેમ નથી.

આજના વીગેરેનો રોષેસો તથા માત્ર મશાકા વરેજ સ્વદ લાગે તેનો આહાર અસ્વાભાવિક તથા નુકસાનકારક છે. કારણ જે ખોરાકને રંધ્યા વગર તેની કુદરતી હાલતમાં સ્વાદપૂર્વક ખાધ તથા પચાવી શકાય તેજ મનુષ્યનો ઉત્તમ તથા સ્વાભાવિક ખોરાક ગણાય. હિન્દીનાં સર્વ પશુ પક્ષિ તથા પ્રાણીઓ ખોરાકને તેના કુદરતી રૂપમાંજ ખાય છે અને તેથી ને સર્વ રોગરહિત તથા બળવાન અને આનંદમાં જીવામાં આવે છે. પરંતુ મનુષ્યોજ માત્ર દેહાદેશીથી અસ્વાભાવિક આહારને રંધી તથા મશાકા વીગેરે નાખીને ખવાય તેનો બનાવી તે ઉપર જીવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. અને એ રીતે અસંખ્ય રોગો અને અકાળ મૃત્યુના ભોગ થઈ પડે છે. આજમાં રહેલું જીવન તત્ત્વ રંધવાથી, નાશ પમે છે. ખીજા કેટલાક ઉપયોગી દારૂ તથા જરૂરનાં તત્ત્વો વગર રૂપે અથવા ઉગ્રોક્ષા પાણીનાં જાનાં રહે છે. અને તેથી રંધેલા આહારમાં બહુજ થોડું સન્ન રહે છે. અથવા રંધેલા આહારને પચાવના શરીરને બહુ શ્રમ પડે છે. અને તેનાં રહેલું થોડું થણું પોષણ જેથી કાઢવાને તે ખોરાકને આંતરડામાં બહુ વાર રાખવાની જરૂર પડે છે. તેથી રંધેલો ખોરાક ખાનારાઓને બંધકાશ અથવા કબજાગતનો રોગ બહુ લાગુ પડે છે. અને તેથી શરીરમાં પ્રક્રિયાઓ એકઠો થઈ ખીજા અસંખ્ય રોગો વખતે વખત પેદા થાય છે. માણસનો કુદરતી આહાર તો જરૂર અથવા હોજીમાંજ સપૂરું રીતે પચી જવો જોઈએ. પણ રંધેલું અનાજ તેા કેટલાક કલાક આંતરડામાં રહે છે ત્યારે પુરેપૂરું પમે છે.

ઉપર જણાવેલી સર્વ આચરણો કળાકારી દૂર થઈ શકે છે. કળાકારમાં સુકા મેલો,

લીલા તથા રસવર્ણી સુસંગતનાં ફળો સમાવેશ કરવામાં આવે છે. આપણા દેશમાં સર્વ જગ્યાએ મળી શકે તેવાં ફળ લાવક છે. તથા તે કેટલા કેટલા પ્રમાણમાં તથા કેવી રીતે ખાવાં તથા કેવી રીતે જ્ઞાનાદાર જોયે ઉત્તમ આદાર લેઈ રાકાય એ સર્વ શક્યનું સંભાવન હતું આગળ કરી ગયો છું જે સંસ્કૃતોની તે જાણવાની ધૃતિ હોય તો તેઓને પ્રથમ વર્ણન " શ્રી ધનવંતરીના " મે તથા ઔગંદ મલમના પાકો જોવા મનુષ્ય શરીરને જરૂરનાં સર્વ તત્ત્વો જ્ઞાનાદારનાં વિશુદ્ધ રૂપમાં હોય છે. એટલુંજ નહીં પણ જ્ઞાને સંધવાની ક્રિયામાંથી જરૂર પડતી નથી. તેથી તેના સર્વ ઉપયોગી ગુણો જળવાઈ રહે છે, જ્ઞાનાદાર વીર્યની વૃદ્ધિ કરી ગુનતાંત્રીઓ તથા મગજની રચનાઓને અત્યંત વધારે છે.

મરી મચાવાનું કો રોગો આદાર જાડુ વર્ષ સુધી ખાવાની ટેર પડેલી હોવાથી જ્ઞાનાદાર કદાચી સરસ્વતીના બદાખર માફક ન આવે તો પણ શ્રદ્ધાથી તે આશુ રાખવામાં આવે તો ઘોડા વખત પછી તેના અદ્ભુત ગુણો અવરૂપ મલૂમ પડે છે.

જ્ઞાનાદારની રૂપવાની કડાકુટમા યતો મ્હારો વખતનો દુરપયોગ અટકે છે અને તેથી મનુષ્યો પોતાના જીવનનો ખીજો સદુપયોગ કરી પોતાનો જન્મ સાર્થક કરી શકે છે.

મ્હારા આગ્રહ લેખોમાં તથા આ લેખોમાં જ્ઞાનાદારની ઉત્તમતા જાતી અનુભવ તથા વૈદ્યશાસ્ત્ર તથા શારર અને રસાયણવિદ્યા શાસ્ત્રોનાં પ્રમાણરૂઢે તેમજ વિદ્વાન લેખકોના અભિપ્રાયવડે સિદ્ધ કરી બતાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. આ સર્વ સાખીતી છતાં, અને જ્ઞાનાદાર શરૂ કરવાથી અસંખ્ય લાભ યાના સંભવ છતાં તે પ્રમાણે વર્તવા અચકાતા હોય તો આશ્ચર્ય અને હર્ષસૂત્રી ખંડુઓને માટે જ્ઞાનાદારની સર્વોત્તમતા સિદ્ધ કરનાર એક અદ્ભુત વંશની ચયેલી શોધ વિષે માહિતી આપવાની હું ધૃષ્ટીમગ્ન સમજી છું.

વર્ષોનાં વર્ષો સુધી પોતાની પ્રયોગશાળામાં ધર્મથી શોધ ખોળ કરીને મી. એ. ઇ. બેઈન્સ (Mr. A. E. Baines) એક વિદ્યુતભલામિત ગૃહસ્થે વિદ્વાનેને પણ પુરેપુરી નહીં સમજાવેલી એક અમૂલ્યની વાત એક અદ્ભુત વંશની મદદથી સિદ્ધ કરી બતાવી છે. મનુષ્ય જાતને પોતાના કુદરતી આદાર તરફ ફરીથી દોરી જવાનો જે પ્રયત્ન દુનિયાના સર્વ ભાગમાં થઈ રહ્યો છે તે પ્રયત્નમાં આ વિદ્વાનની શોધથી ખૂબ મદદ મળી છે. આ કારણથી આ નવીન શોધ વિષે મ્હારા એકે એક મીનવખંડુને જાણવાની મ્હારી અબીર ફરજ છે એનું હું સમજું છું અને તે વાત જગજગેર ફરવાને " શ્રી ધનવંતરી " ના વંશકો પણ મને મદદ કરશે એવી હું આશા રાખું છું. કારણ તેમ કરવાથી ધૃષ્ટ રોગી નવા દુખી મનુષ્યોનો સુખનો માર્ગ સારી રીતે સમજાશે. આ વંશના શોધકે તેના વડે ઘણા પ્રયોગો મ્હોટા મ્હોટા નિદાનોની સમજા કરી બતાવી તેમની ખાત્રી કરી આપી છે. તથા મંત્રની બતાવટ અને ઉપયોગ વિષે લેખ પણ પ્રસિદ્ધ કર્યો છે. પરંતુ વિદ્યુતશાસ્ત્ર અથવા રિજીની સળંધી જોવાને હું જાન ન હોય તેઓ તે લેખ બરાબર સમજી શકે તેના ન હોવાથી તે ઉપર સરળ ભાષામાં વિવેચન કરવાનું હું જરૂરું ધારું છું.

અસાર સુધીમાં એટલે કે આ વંશની શોધ થતાં પૂર્વે અમુક જે ખોરાકોમાં વધારે પ્રુટિઝારક કર્યો તેના (Scientifically) એટલે પાચાત્મ શાસ્ત્રને આધારે નિર્ણય કરવામાં માત્ર કેમીસ્ટ્રી (Chemistry) એટલે રાસાયણ શાસ્ત્રનો અધાર સુખ્ય આધાર લેવામાં આવતો. તેમ થતાં રસાયણ શાસ્ત્રનાં પ્રમાણે આગી ધણા ધણા વિ

હાનો માંસાહારમાં વધારે પૌષ્ટિક તત્વો છે તથા તે સહેલી રીતે પચી જાય તેવા રૂપમાં છે, એમ સાબીત કરવા ગયતા હતા. ત્યારે તેમની સામે બીજા કેટલાક વિદ્વાનો વનસ્પતિ આહારમાં પણ માંસ જેટલાંજ પૌષ્ટિક તત્વોવાળા પદાર્થો છે. અને તે કોષનું રક્ત રેડયા સિવાય મળી શકે તેમ છે એમ બધારે બતાવતા ત્યારે માંસાહારીઓ કહે કે કઠોળ આત્માં રહેલાં વધારે પોષક દ્રવ્યો જોવા રૂપમાં હોય છે કે બળવાન જાતના માણસો પણ તેને પૂર્ણ રીતે પચાવી શકતા નથી અને તેથી કઠોળમાં વધારે પોષણ હોવા છતાં તે માંસ જેટલી પુષ્ટી આપતાં નથી. વળી માંસાહારીઓ વધારામાં કહે છે કે—અને તેઓનું કહેવું સત્ય છે એમ સર્વને હજીવ દરનું પડે તેમ છે—કે ઘઉં, કઠોળ આદિ ખોરાક જઠરાંજ સંપૂર્ણ રીતે પચતો નથી. પરંતુ આંતરડામાં બહુ વાર રહ્યા પછી જ પચે છે. જેથી બંધકાશનો બાધી તથા અપચો થવાના ઘણા સંભવો છે.

“ક્રતઃ” તાણે ગામ બધી અને જંવાળ તાણે સીમ બધી ” જવી. માંસાહારીઓ અને વનસ્પતી આહારીઓ જેમને સાધારણ રીતે “ બાજ બાઉઓ ” કહેવામાં આવે છે તેઓની તકરારનો નીવેડો ફળાદાર આગળ આવી જાય છે. તેની સર્વોત્તમતા બંને બાજુવાળને કમ્બુક ક્યાં વિના ચાલતુંજ નથી. ફળાદારમાં સર્વ પોષક દ્રવ્યો પહેલેથી પચેલા રૂપમાં (Predigested) જ દોષ છે. તેથી તેને રાંધવા કે પચાવવાની કડકુટ પડતી નથી. અને તેથી અગ્નિના તાપથી તેમાંથી ઉપયોગી તત્વો ઉડી જતાં નથી.

પરંતુ આરોગ્ય જીવનનો આધાર ખોરાકમાં રહેલો રચ્ય દ્રવ્યો ઉપર નથી; પરંતુ તેમાં રહેલા સૂક્ષ્મ પ્રાણુતત્વ અથવા જીવનશક્તિ (Vital Electricity) ઉપર કુખ્યત્વે કરીને રહેલો છે. એમ આપણા આર્ય વૈદક તથા ધર્મના ગ્રંથો અને યોગશાસ્ત્રી તે ખસ કરીને કહે છે. અને આ મતને પશ્ચીમના ગ્રીક જ્ઞાનીઓ અને રસ શાસ્ત્રીઓ (Cecenisto and Aecmisto) પણ ઘણા સૈદ્ધાંતી અનુમોદન આપના અગ્ર્યા છે. પરંતુ આ વાત નીચે પદ્યે વિજ્ઞાન શાસ્ત્રના આધારે (Scientific froob) સાબીત કરી આવતું મુશ્કેલ હતી. કારણ ખેડાકમાં પ્રાણુતત્વ એટલું તો ગ્રીક રીતે રહે છે કે તેનું અતિત રમાયત શાસ્ત્ર વડે અથવા સામાન્ય શાસ્ત્રવડે સાબીત કરી શકાય નહીં. ખેડાકમાં પ્રાણુતત્વ અત્યંત સૂક્ષ્મ રૂપમાં હોવા છતાં બહુ પ્રબળ શક્તિવાળું છે. અને તેના ઉપરજ પ્રાણી માનના જીવનનો આધાર છે. કાચા અન્ન અને લીલા ધામ ઉપર રહેવાથી પ્રાણીઓ જેટલાં બળવાન થાય છે તેટલાં બળવાન રાંધેલા અનાજ ઉપર રહેવાથી થતાં નથી. મનુષ્યો ઉપર પણ અસંખ્ય પ્રયોગો કરી, ખેડાક રાંધવાથી નિઃસત્વ બને છે તે વાત અનુમત સિદ્ધ થઈ ચુકી હતી. તેપણુ ઉદ્દેશ પ્રયત્ન તરીકે અશ્રદ્ધાળુ નાર્સિકો “ ખોરાકમાં સૂક્ષ્મ પ્રાણુતત્વ જેવું કંઈ છેજ નહીં ” એવા નકારના ગદમાં રજાણુ માટે ભરાઈ પેસી ત્યાં રહે રહે કોષ કોષ વર પોતની જાણ પડાકડીઓના પોષણ બદલ કરતા હતા. પરંતુ આવી લુધી દલીલનો કિયો કેટલો વર ટકી રહે ? છેવટે એલ્યુમેન, કારબોલાઇટ્રેક્સ ટ્રેસ અને પાર્થિવ કારોચી અત્યંત સૂક્ષ્મ અને ઉપયોગી પ્રાણુતત્વ અથવા (Vital Electricity) રૂપી જીવન મળ ખેડાકમાં રહેલું છે અને તે રાંધવાથી નાશ પડે છે તે વત પદ્યે વિજ્ઞાન શાસ્ત્રની રીતીયે સિદ્ધ કરનાર વિદ્વાનહામિલ મંદારથી મી. બેઇન્સ (A. E. Baines) રણજેતમાં આગળ પડ્યા અને તેમના ટંકાવની ગર્જના સાચેજ સામા પક્ષનાં અશ્રદ્ધાળુ નાર્સિકોની દલીલોનો

અર્થ ૩૬ ૪:૨૬:૫૫ લેઇને જમીનદેર તથા અર્થ ૩૩ સમ બોલો માઇ સમ ?

મી. બેક્ટરે પોતાની શોધનું પત્ર બહુ જ ચાલુ અને કળથી બનાવ્યું છે તેમ અંદાજી બનવા સામાન્ય મનુષ્યોને સમજાવતી અતિ કઠીન હેતુથી તે અત્ર વર્ણવવાની હેતુર ધાતો નથી. તો પણ તે પત્ર કેટલું જાણુક અને સૂક્ષ્મબળ માપક (Sensitive) હશે તેનો ખ્યાલ નીચેની વાત ઉપરથી વાંચકોને આવી શકશે.

જુદા જુદા બોગકો અને મનુષ્યોમાં રહેલા જીવનબળનાં બોલા વાતા પ્રમણનો ફેર બતાવવા માટે હમેશાં ધકોયાળના કાંઠા અથવા હાથ (Vital Electricity) ની જરૂર પડે છે. અને તેના કાંઠા અથવા હાથની લંબાઈ જેમ વધારે હેય તેમ સૂક્ષ્મ ફેરફારો મહેલ પ્રમાણમાં સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકાય છે. પરંતુ કાંઠાની લંબાઈ વધારવા જતાં તેનું વજન પણ આશ્ચર્ય વધેજ. અને તેમ યતાં તેને ફેરવેલો વધારે કઠીણ થઈ પડે. વળી તેને ફરતી વખતે ધર્મણ પણ નડે છે. આ સર્વ અચ્ચેતો ફેરફાર કાંટા જેટલો અને તેટલો લાંબો સમવામાં આવે તો પણ તેનું વજન કિમિત પણ વધે નહીં એવી ધુક્તિ આ યંત્રમાં વાપરવામાં આવી છે. કોણીઆની જાળના ક્રાંતિ એક જ તારવડે એક આલંબિત ચળકતો ઝીલો કાંટા લટકાવવામાં આવેલો હેય છે. તેના ઉપર એક સંખ્યાથી પ્રકાશનું માત્ર એક જ કિલ્લું પાડવામાં આવે છે અને તે લટકાવેલી ચળકતી ચીજ (Mirror) ઉપર પડી ત્યાંથી પરાવર્તન પામી ફેર ફેર પડેલા પરિમાણ અંગાવળી અથવા 'સેલ' (Scale) ઉપર પડે છે. તે પરિમાણ અંગાવળી (Scale) નીચેના જેવી હોય છે.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------|
| ચોક્કસ + | ૮ | ૭ | ૬ | ૫ | ૪ | ૩ | ૨ | ૧ | ૦ | ૧ | ૨ | ૩ | ૪ | ૫ | ૬ | ૭ | ૮ | - નેગેટીવ |
| વર્તા | | | | | | | | | | | | | | | | | | ઓછા. |

હવે જો વસ્તુમાં રહેલા જીવનતત્ત્વની પ્રમાણનો નિર્ણય કરવો હોય તેનો આ યંત્રની સાથે સંબંધ કરવામાં આવે છે. એટલે તે વસ્તુમાં રહેલા પ્રાણતત્ત્વની સૂક્ષ્મ અમરથી પેલા કોણીઆના તારવડે લટકાવેલી ચીજ બહુ જ સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં જરા જોળ ફેરે છે. પરંતુ તેમ યતાં તેના ઉપરથી પરાવર્તન પામતું પ્રકાશનું કિલ્લું ઉપર બતાવેલી પરિમાણ અંગાવળી અથવા 'સેલ' ઉપર ખુબ ખસે છે. અને આ રીતે તે વસ્તુમાં રહેલું જીવન બળ કેટલું છે, તે મપાય છે. જ્યારે કોઈ પણ ચીજ યંત્રને અડકેલી ન હોય જ્યારે પ્રકાશનું કિલ્લું શૂન્ય ૦ અથવા (Zero) ઉપર આવીને અટકે છે. હવે જ્યારે ઘડ, બાજરી વીગેરે કાચું અનાજ આ યંત્રને લગાડવામાં આવે છે ત્યારે પ્રકાશનું કિલ્લું ડાબી તરફ ખસી જવાથી બે ત્રણની સંખ્યા બતાવે છે. અનાજને બદલે જો સફરજલ, કેળાં, કે બદામ જેવાં ફળ અથવા જેવો તેને લગાડવામાં આવે છે તો તેવા બોરાકમાં જીવનબળ વધારે હોવાથી પ્રકાશનું કિલ્લું ડાબી બાજુએ ખસીને ચાર કે પાંચની સંખ્યા બતાવે છે. હવે જો ઉપરનાજ અનાજને થોડુંક બાંધી અથવા સંધીને અડકાડવામાં આવે છે તો તેમાં રહેલું જીવનતત્ત્વ ઓછું થઈ ગયેલું જણાય છે. એટલે કે કાચું અનાજ બે કે ત્રણ દાકા બતાવતું હતું ત્યારે થોડું સંધેલું અનાજ માત્ર દોઢની સંખ્યા બતાવે છે. અને પુરેપુરો સંધેલો કે શેકેલો બોરાક તદ્દન જીવનતત્ત્વ વિનાનો થવાથી કિલ્લું શૂન્ય ઉપરજ રહે છે. અથવા તો કેટલીક વાર જમણી બાજુએ ખસી શૂન્ય કરતાં પણ ઓછી સંખ્યા (Negative)

ખામગીરી) : એટલે-૧ અથવા-૨ બતાવે છે. તેજ પ્રમાણે એક સંદર્ભ 'કે જામજગતે બળખગતા પાણીમાં એકોઢ મીનીટ બોળાં રાખી પછી બહાર કઢાડવામાં આવે તો તેના ઉપરના ભાગમાંથી જીવનતત્ત્વ નાશ પામેલું હોય છે. બ્યારે તેને કાપીને અંદરના ગરમી લાગ્યા વગરના ભાગમાં જીવનતત્ત્વ જોમનું તેમ માલુમ પડે છે. આ ચંત્રવડે આ રીતે સંધ્યાથી આહાર જીવનતત્ત્વો વિનાનો થાય છે, એ વાત સંપૂર્ણ રીતે પ્રતિપાદન થાય છે. મનુષ્યે ઉર્ધ્વ પંચુ આ ચંત્રથી સારા પ્રયોગો થાય છે. પક્ષાધાતથી રહી ગયેલા એક નિર્બળ છોકરાએ આ ચંત્રને પોતાના હાથ લગાડ્યા એટલે પ્રકાશનું કિણુ જમણીમેર ખસીને ચંત્ર કરતાં પણ ઓછા આંકડો બતાવે, પછી તેને એક સંદર્ભ આવા આપ્યું એટલે તેના શરીરમાં જીવનતત્ત્વ વધેલું તે ચંત્રવડે માલુમ પડ્યું. પછી નિર્બળ છોકરાએ તે ચંત્રને પોતાના હાથ લગાડી રાખ્યા હતા તે વખતે છોકરાને એક બળવાન માણસ અડડ્યો તેથી તે નિર્બળ છોકરામાં જીવનતત્ત્વ ઉમેરાયેલું જણાયું; પરંતુ પેલા બળવાન માણસે પોતાના હાથ તેના ઉપરથી ઉઠાવી લીધા કે પાછું પેલા છોકરાનું 'જીવનતત્ત્વ' પહેલાંના જેટલું જ ઓછું થઈ ગયું. એક માતા પોતાના બાળકના શરીર ઉપર પ્રેમથી હાથ ફેરવે છે, સારે અથવા પ્રાણવિનિમય એટલે મેસમેરીઝમ અને હીપ્નોટીઝમના પ્રયોગોમાં પણ વિધેયના શરીરમાં અદ્રશ્ય જીવનબળ મરાય છે. એ વાત હવે સંપૂર્ણ રીતે આ ચંત્રથી સાબીત કરી શકાય છે. તરતના મારી નાખેલા જનાવરનું માંસ આ ચંત્રને લગાડતાં તેમાં થોડું જીવનતત્ત્વ માલુમ પડે છે, પરંતુ એક બે કલાક પછી તેમાંથી લગભગ સર્વ જીવનતત્ત્વ જઈ રહેલું માલુમ પડે છે તે ઉપરાંત બ્યારે માણસો માંસને રાંધીને ખાય છે. તો તે તદ્દન નિઃસત્ત્વ બનેલું હોઈ છે. આ કારણથીજ માંસાહાર તદ્દન નિર્માલ્ય ખોરાક છે; તથા તે ઉપરાંત તેમાં ઝેરી તત્ત્વો અને કોહોવાણું હોય છે, એ વાત સિદ્ધ થાય છે. માંસાહારીઓ પોતાના ખોરાકથી મળતા બળતી સાબીતીમાં સિંહ તથા વાઘના દાખલા આપે છે. પરંતુ તે દાખલા અત્ર જરા પણ બંધ બેસે તેમ નથી. કારણ સિંહ તથા વાઘ જેવાં હિંસક પ્રાણીઓ તો જનાવરને મારી તરતજ તેનું કાચું માંસ ખાય છે તેથી તેમાંથી તેમને જીવનતત્ત્વ મળી શકે છે. પરંતુ મનુષ્યો તો પ્રાણીને માર્યા પછી તેના માંસને પાંચ છ કલાક પછી રાંધીને ખાય છે, તેથી તે તદ્દન જીવન રહિત અને નિઃસત્ત્વ બનેલો હોય છે. વળી ફરેક પ્રાણીના શરીરમાંથી મળતે બહાર કાઢી નાંખવાની ક્રીયા ચાલતી હોય તે પ્રાણીને મારી નાંખતાં આટલા પડે છે. અને તેથી તે પ્રાણીના માંસમાં ને મળ હમેશાં બળેલોજ હોય છે. વળી પ્રાણીને મારતી વખતે તેના રક્તમાં બ્લેડીકને લીધે એક જાતનું ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે અને તેથી તે માંસ ખાંધાથી કેટલુંક નુકસાન થાય છે. વળી મનુષ્ય શરીરની રચના પણ સ્પષ્ટ રીતે બતાવી આપે છે કે મનુષ્યે જીવ ખાવાં માટેજ સરજાયેલાં છે. પણ માંસ માટે કદાપી નહીં; કારણ માંસાહારિ હિંસક પ્રાણીઓને ઇશ્વરે બહુ મોટાં ચક્રત અથવા લીવર્સ (Livers) અને ટુંકાં આંતરડાં આપેલાં હોય છે. પરંતુ સર્વ માણસોને તો તેમની સાથે સરખાવતાં તદ્દન ઉલટીજ બતાવટ માલુમ પડે છે; એટલે કે માણસોને તો લાંબા આંતરડાં ને નહ નાંચકૃત અથવા કલેજ હોય છે. અને તેથી સરજવંદાર શ્રી ઇશ્વરજીના વિદ્વદ્ આત્મી જે લોકો માંસાહાર જેવો નિંદ્ય ખોરાક ખાઈ ગીધતો માદક પોતાના શરીરને મરેલાં મરદાંને દાટવાની ધોર સમાન બનાવે છે તેઓની જીવિ પણ ધોર અધારમાં ગીયાં ખાય છે એ નિઃસંશય છે.

હવે માંસાહાર જેવા પિશાચોના ખોરાકની જાત છોડી પાન આપણે આર્ય રૂપિ સંતાનો અને દેવોને યોગ્ય રજાહાર જેવા પવિત્ર આહાર વિશે થોડો વર્ધાર વિચાર કરીએ. ક્ષત માંસાહાર અથવા પાકાં જેવા ક્ષયકર દરોના ખાંસ (Specialists) દાકતરો કહે છે કે તેવાં દરો માંસાહાર અથવા અતિશય રાંધેલાં ખોરાકના હાથેલાં ખાવાથી થાય છે. અને દર્દીઓને માત્ર રજાહાર ઉપરજી લાંબો વખત રહેવા લાગે તો તેઓ તદન સામ્ય થઈ જાય છે. એટલુંજ નહીં પણ અન્ય સારે રોગો નિર્મુળ થઈ ઉત્તમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. રજાહાર અને તે સાથે આરોગ્ય શાસ્ત્રના અન્ય સામાન્ય નિયમોના પાલનથી લાંબું આયુષ્ય મેળવી શકાય છે. છતાં આશ્ચર્યની વાત છે કે ઇશ્વરાનુગ્રહ પામેલા કોઈ પિરસ પુરુષોનેજ રજાહાર ઉપરજી રહેવાને સુચારુ મુજબ છે. અને શરૂઆતમાં નડતી અડચણોની સામે ધૈર્યથી ટકી રહેવા જેટલું દૃઢ નિશ્ચય બળ પ્રાપ્ત હોય છે.

પરમપ્રિય વાચક બંધુઓ રજાહારથી શારીરિક લાભનું વિવેચન આટલેથી અટકાવી બિવિધ્યમાં વ્યવહારિક તથા ધાર્મિક જીવનમાં રજાહારથી થતા અસંખ્ય લાભનું વર્ણન કરવા વિચાર છે. હાલતો નમસ્તે. (અપૂર્ણ.)

બળવાન શરીરની આવશ્યકતા.

(અનુસંધાન ગતાંક ૪૮ ૨૪ થી.)

તમારું શરીર બન્ને રાગીજી, વીરિન, નિર્બળ કે નાજુક હોય, પણ આ લેખ વાંચ્યા પછી જરૂર તમે દરરોજ નિયમિત રીતે ઉત્સાહ પૂરક કસરત કરવાનું શરૂ કરો. કસરત કેરતી વખતે તમારા મનને એકાગ્ર કરી તે બળવાન થાય છે એમ શ્રદ્ધા પૂરક ધારો. શરીરના જે જે અવયવો નિર્બળ થઈ ગયા હોય તેને અવયવો ઉપર ચિત્તદૃષ્ટિને સ્થાપીશો તો થોડાં સમયમાં કસરત કરતાં તે બળવાન થયેલાં તમને લાગશે. કસરતનું સેવન કેરતી વખતે તમો નિતાહારી થાજો. તમારી વિષયોદ્વિગ્ને સંયમમાં રાખજો. તમારા મહાન પૂર્વજોનાં પવિત્ર ચરિત્રોનું હાથેલાં મનન કરજો. રમ દમ આદિ પદ સંપત્તિ પ્રાપ્ત કરવા સુ-કોશ નહિ. અમને કસરત કરવાની દુરસ્થ નથી, અમને તે આવડતી નથી, દુધ ધી જેવા પૌષ્ટિક પદાર્થો ખાવા અમને મળતા નથી એવાં ખોટાં ખ્યાલો કાઢી આજસુ ખનસો નહિ, તમને દરરોજ શ્રદ્ધા, કૌશી, સૌમ્ય લોભોનેડ વિગેરે એરી પ્રવાહીઓમાં પેસાં થુમા પવાના મળે છે. વળી તમાકુ, પાન સોપારી અને આદસકીમ જેવા નિરપયોગી પદાર્થો ભણણ કરવાને પેસાં મળે છે; તેમજ સિગારેટ, ચિરટ વિગેરેમાં પણ પેસાં બંધકર્તા મારે છે. પરંતુ દુધ, ધી, અને મેવા જેવા પૌષ્ટિક જરૂરના પદાર્થોમાં પેસાં ખંધવાને મળતા નથી; એવી નજીવી દલીલ તમારું અગાનજ સુચવે છે. તેવીજ રીતે દરરોજ પારે ધીરે સિગારેટ કે ખીડી પીવાની દુરસ્થ મળે છે, તેમજ દરત ઉતારવા મારે ચિરટનું લાંબુ લુંગું મ્હોંમાં બળતું રાખી કલાકના કલાક સુધી ખાયખાનાની સુમધિ લેવાની આવકારો અમને મળે છે, પરંતુ બળવર્ધક અને આરોગ્યવદ્દ કસરત કરવા લેસ માત્ર પણ વખતે તમને મળતો નથી એ કેટલું નવાઈ જેવું છે ! સુચોદ્ય થતાં અંનેક રોગોને

માટે હાથમાં “કંઠલીનર ઓઘલ” “બોવરીલ” “ચેપટાઈન વાઇન” વિગેરે અપવિત્ર દવાઓના આટલા લેઇને સરીયામં રેસે થઇ આવતાં તમે શરમાતા નથી. અને દાંદર, ખસ, ખરજવાં, ચાંદીઓ તથા બદ વિગેરે સગા ઉપજાવે તેવાં ત્વચ્ચાતાં દરદાથી સીરા માણસોમાં ફરતાં તમને લજ્જા આવતી નથી; પણ નિરોગ અને ખુશસુર્તી અર્પનારે દંડ, મુગદળ અને બેઠક વિગેરે કસરત કરતાં તમને શરમ આવે છે. કસરત કરનારાઓને દુધ પીયુંજ જોઇયે અને ધી ખુખ ઉડાવુંજ, જોઇયે એમ કહેનારાઓ કસરતની ખુશીને જાણતા નથી. શું કાગડ, પોપટ, વાંદરા, ઘોડા રોજ પાશેર પાશેર ધી ખાય છે? શું તેઓ સાંજ સવાર શેર શેર દુધ પીએ છે? શું તેઓ રોજ સાકરના કે બદામના શીર કરી ખાય છે? નહિજ. રોટલીને ધીમાં બોળી બોળીને ખાતાં પૈસાદારનાં છોકરાં જરા પણ લોહી લેતાં નથી, અને મુકા પાકો રોટલો ખનાર ગરીબનું છોકરું દહાડે દહાડે જખરું થતું જાય છે, તેનું કારણ શું? એજ કે મુકા પાકો રોટલો ખનાર ગરીબનો છોકરો કસરત કરી બળવાન બને છે, ત્યારે ધીમાં બોળેલી રોટલી ખનાર પૈસાદારનો છોકરો આજસને લીધે મુકાતો જાય છે. કસરત કરનારાઓને માત્ર પેટ પુરતા ખોરાકની જરૂર છે. સાદો, પાચક અને રુચિકર ખોરાક શુદ્ધ જળ, શુદ્ધ હવા અને નિયમસર કસરત કરનાર માણસો કંઠી બિમાર પડતા નથી, કદાચ પડે છે. તો તેઓ બિમારીને કાણુમાં રાખી શકે છે અને ઘણું ક્ષીને દીર્ઘાયુષ્ય બોગવે છે.

કસરતથી થતા અસંખ્ય લાભોની કોઇ ના પાડી શકે તેમ નથી. આપણી છેક નિર્માલ્ય યર્ષ ગમેલી સ્થિતિ સુધારવાને માટે કસરત એજ સર્વોત્તમ ઉપાય છે. માટે નિશાળો અને વિદ્યાલયો સાથે જોડેલી કસકતશાળાઓનો દરેક વિદ્યાર્થીએ અવસ્ય લાભ લેવો જોઇએ. માટે પ્રિય બાઇઓ! વ્યાયામથી તમારા બાહ્યોને બળવાન કરો, તમારી સાથજોને મજબુત બનાવો, તમારાં નેત્રાને તેજસ્વી અને દીર્ઘ દૃષ્ટિવાળાં કરો, તમારી છાતિઓ વિશાળ બનાવો. આજનીજ તમે પ્રતિજ્ઞા કરો કે કસરત વગર તમારે એકે દિવસ નકામો જવા દેવો નહિ. પાંચ દંડ અથવા નમસ્કારથી શરૂ કરો. શરીર યાકે તો ગમરાશે નહિ. દરરોજ નિયમસર તેમાં વધારો કરતા રડો. તમને તાવ આવતો હોય, અજાજ પચતું ન હોય, પેટ ચઢતું હોય, શરીર અકલકાજ જતું હોય, મસ્તક દરી જતું હોય, અથવા વિવેહીન થઇ ગયા હો, તો પણ યાદ રાખજો કે કસરત એજ સારામાં સારો અને સરળમાં સરળ ઉપાય છે. કસરત એજ “બેગ્યુ મીસ્ટર” છે. કસરત એજ “પેઇનકીલર” છે. કસરત એજ પૈટીક દવા છે અને કસરત એજ તમારો ખરો ડોક્ટર કે વૈદ્ય છે. કસરતથીજ દીર્ઘાયુષી યર્ષ શકાય છે. તમે નિર્બળ અને અશક્ત હો તો કસરત એજ દવાનો છુટથી ઉપયોગ કરો. કારણ વિદ્યાકળામાં આજના વૈદ્યશાસ્ત્રે અમેરિકા આદિ ખંડોના સિદ્ધાન્ત લોકો પણ આરોગ્ય અને બળ પ્રાપ્ત કરવાને દવાઓ કરતાં કોઈ સારા સાધનો શોધવા લાગ્યા છે. અને આખરે તેઓએ એકે અવાજે કસરતનેજ સર્વોત્તમ સાધન કહ્યું છે. શારીરજન્ય અને કસરતવડેજ આપણા પુરુષો અને પ્રાચીન ગ્રીક તથા રોમન પ્રજાઓ ઉત્તરિના સિખરે પહોંચી હતી, અને હાલની મહાન પ્રજાની ચઢતીનું પણ તેજ કારણ છે. તો આવા સરળ અને વગર ખર્ચના અપોષ ઉપાયનો લાભ લેવા સર્વેને આખરી નમ્ર વિનંતી છે.

મરડો.

મરડો એ એક તાવ સાથે ન્હાના અથવા મોટા આંતરડાના સોજ સાથેના ઉપદ્રવ છે. જે સોજો કેટલાક દરદીએને ઉતરી પણ નથી. અથવા તેમની આંતરડાની અંદર ન્હાનાં કે મોટાં વલ્ક (Ulcers) થાય છે. અને પર, લોહી કે બીજાં મિશ્રિત વારંવાર પેટમાં પીડાસહિત કે આંકડી બાબ્યા પછી ઝાડો થાય છે.

બુગોળ વર્ગીકરણ:—પૃથ્વીના ધણા ભાગોમાં મરડો જુદી જુદી રીતે દેખાયેલો છે. કેટલેક ઠેકાણે અમુક સત્તાઓમાં તો કેટલેક ઠેકાણે અમુક શરીરો, ખાંચા, પોળા વિગેરે ઠેકાણે તો કોઈ કોઈ ઠેકાણે ન્હાનાં ગામડામાં દરેક ઘેરઘેર મરડાના ઉપદ્રવે આબસ આપેલો છે. આવો રોગચાળો સમશીતોષ્ણ તેમજ ઉષ્ણ ભાગોમાં પણ ચાલે છે. હાલમાં મરડાનો ઉપદ્રવ ઐટ્રીયનમાં જનવેજ માલુમ પડે છે; પણ યુરોપમાં જ્યારે લગભગ ચાલે છે અથવા દુષ્કાળ પડે છે તે અરસામાં મરડાનાં પગરણ મંડાય છે. આ રોગ હિંદુસ્તાનમાં પણ પ્રસરેલો છે. ધણું ખડું ઉષ્ણ ભાગોમાં મરડાનો પ્રચાર વધારે છે; પરંતુ તે શીત ભાગોમાં પણ ચાલે છે. ઇ. સ. ૧૮૫૪ માં મરડાનો ઉપદ્રવ થયો હતો અને તે અખતે તે મલેરિયા પેડે ફાટી નીકળ્યો હતો. હિંદુસ્તાનમાં યુરોપીયન લશ્કરના એક હજાર માણસે એકાશી માણસ ઇ. સ. ૧૮૫૪ ની સાલમાં મરડાનાં રોગ ધર્ષ પડ્યાં હતાં. ઇ. સ. ૧૮૬૦ માં હજારે મોપન અને સાર પછી હજારે મુસ્તાલીમનું પ્રમાણ જણાય છે. હિંદુસ્તાનમાં મરડાનો ઉપદ્રવ યુરોપીયન લોકોને ધણો ખરો ચાલે છે. દક્ષિણ હિંદુસ્તાનમાં મરડો ઘણો ચાલે છે. વળી હિંદુસ્તાન અને અફ્રિકાનાં કેટલાક ભાગ એવા છે કે જ્યાં મરડો એ શું છે તે પણ ખબર નથી.

Frayr mentions "There are some places in India and Africa where the disease is known."

દેશનાં હવા પાણી તથા રતુ ઉપર આ ઉપદ્રવ વધારે આધાર રાખે છે. ધણું ખડું ઠંડી અને વર્ષાતુમાં આ ઉપદ્રવ ચાલે છે.

દુધમાં એમ કેફેચાય કે જ્યારે જનમુખાકારી સારી ન હોય, જ્યારે જમીન દુર્ગંધમય હોય, જ્યારે લોકો મેળામાં એકઠા થયા હોય, અથવા ગીચેગીચ વસ્તી યથા ગર્ભ હોય અને હવા ચોખી ન હોય, અનાજ સારું ન હોય, તેવા વખતમાં આ ઉપદ્રવ શાંતી નીકળે છે.

રોગનાં કારણો:—મરડાના ઉપદ્રવનાં કારણોનો સંપૂર્ણ રીતે અભ્યાસ કરવા માટે આપણું જ્ઞાન અધ્ય છે. પણ હાલમાં અમુક અખતરઓથી અને સદમદદીકની સહાયથી મરડાના ઉપદ્રવને ઉતેજિત કરનાર કારણોમાં મુખ્ય કારણ જંતુઓ (Bacillus): માલુમ પડ્યાં છે.

યોગ્ય વખત ઉપર ઇર્ડુલીસ, કોનપ્રીવમેન, લેશવર, કુરે, અને પાસકવીસ જેવાએ શોધ કરી અને એમ જણાવ્યું છે કે તે "એમીબા" નામના જંતુથી થાય છે. અને "એમીલીક ડીસેન્ટ્રી" (Amalic Dysentery) ના નામથી એજાખાય છે. એ મીબાનો મુખ્ય ગુણ હોના વખત સુધી ઘર કરવાનો વારે ધડીયે ઉપલા ખાવાનો અને

પદ્મમાં પણ ફરવાનો છે. એમીઆને મગમાંથી શોધી કહાડવા સારૂ મગમાંથી પડ-
યાળો કે જરાક ચેનપર પડતો મગ એક કાચની સ્લાઇડપર લેવો. પછી તેને
બીજી તેજીજ કાચની સ્લાઇડથી દબાવવો અને પછીથી પ્રથમના કાચપર આચ્છાદન થાય
તેની રોતે ઉપરની બીજી સ્લાઇડ એક બાજુથી ખેંચી લેવી. થંડી રૂતમાં આચ્છાદન કરેલી
સ્લાઇડને જરાક સ્પીરોટ લેમ્પ ઉપર ઉની કરવી. ગરમ રૂતમાં તેમ ન કર્યું હોય તો ચાલે, સાર
પછી સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર-એ તે સ્લાઇડ તપાસવી. પછીથી એમીઆ એક સ્વચ્છ, લીલાંશ પડતા
રંગવાળું માલુમ પડશે.

ઈજીપ્ત અને ઇટાલીમાંથી કેટલાક તખીઓએ મરડાનો ઉપદ્રવ થાયી થાય છે.
તેનો અભ્યાસ અખતરાઓ અજમાવી કરેલો અને તેઓ મરડાના ઉપદ્રવ સંબંધી “ એ-
મીઆ જંતુને ” પ્રાધાન્યપદ આપતા નથી; કારણ કે આ ઉપદ્રવ શહેરોમાં, લતાઓમાં, કે
છાત્રાઓમાં “ એમીઆ વિના પણ શરી નીકળે છે. મરડાના દર્દીનો મગ જે સૂક્ષ્મદર્શક
યંત્રવડે તપાસ કરેલો અને જેમાં જંતુ માલુમ નહીં પડેલો તેવો મગ બીજાના આંતર-
ડામાં દાખલ કરવાથી પણ મરડો થાય છે. છેડી બોઅરલદાઈમાં મરડાનો ઉપદ્રવ થયો હતો
પણ તેમાં “ એમીઆ ” માલુમ પડ્યા નહીં.

જપાનમાં શીંગાએ એક જંતુ મરડાના કારણ રૂપે શોધી કાઢ્યો છે, જે શીંગાનો
જંતુ “ *Shigas Bacillus* ” કહેવાય છે. ફ્રેંચ, રૂઝંગ, અને બીજાઓ તે જંતુને રોગ-
આણીની અંદર થતા મરડા રૂપ માને છે.

મરડાનાં બીજાં કારણો-ખરાબ ખોરાક, ઝાડાની કમજબી, મેલેરીઆ, બૂખમરો,
ચરીરમાંથી લોહીનું ઊંડી જંતુ, ખરાબ પાણી, ખરાબ હવા, લોહાની બીડ-એ છે.

ચાન્ડ, હેર, ઈમેરોન, ગેર્ડન વીગેરે ઘણા લોહાનો મન એવો છે કે મેલેરીઆને લીધે
મરડો થાય છે. બંગાલામાં મરડાનો ઘણોખરો ઉપદ્રવ મેલેરીઆને લીધે થાય છે.

હવા પાણીમાં વારંવાર ફેરફાર થવાથી મરડો રચાય છે. લુગડાં લતાં ખરાબ હોવાથી
અથવા રૂતને અનુસરતાં લુગડાં નહીં પહેરવાથી, દુધાળાં, તંગી, ઝરાતા પાણી, મહોરા
આંતરડામાં મળના બરાબ રહેવાથી, ખળકુત્રા, ઝોરોઓ વિગેરેની ગંદકીથી.

“ The usual termination of famine and want is dysentery;
while the exhalations from sewage, even in a temperate climate,
caused an epidemic of the disease. ” (*Medical Times.*)

આ રોગને જલદી પ્રચાર કરનાર કારણ તો ફક્ત અતિથય ઠંડી કે ચરદી છે.

“ All that we know with certainty is that, the immediate
cause of most cases of dysentery may be traced to a chill and
that anything depressing or debilitating the system renders a
person more liable to chill. ”

(*Diseases of India*)

કુપથ્ય સેવન કરનાર મનુષ્યનો વાયુ શક્તિ પામીને ફરતે મળે છે. અને પછીથી મરડો
થાય છે. એમ આર્યવંદો કહે છે.

મરડો નાનાં યોડાં બનેને લાગુ પડે છે. મુખ્યાત્વે રીંગી નાનાં છોકરાંઓ મરડો અ-

મુક ધધો કરનારને લાગુ પડે છે. એમ નથી. હરકોઈ ધધો કરનારને મરડો થાય છે. પ્રથમ તેમજ સ્ત્રી જાતી જોને મરડો થાય છે. મનનંતી. સ્ત્રીઓ મરડાથી ધધી વખત પીડાય છે.

જંતુ (Bacillus)થી મરડો થાય છે, એમ માનનારાઓનું કહેવું એમ છે કે જંતુ શરીરમાં લાખત થયા પછી અગીયાર દિવસ સુધીમાં મરડાનો ઉપદ્રવ થાય છે.

રોગનાં લક્ષણ:—શરીરમાં બેઝેની અને ખોરાકનો અપચો એ મરડો થતાં પહેલાંનાં ચિન્હો છે. કોઈ વખત તાવની ધીકરી આવે છે, અને તેની સાથે મરડો થાય છે. મરડો થતાં પહેલાં ખાસ એકે ચિન્હ એવું નથી કે જેથી તે ઓળખાઈ શકે. કેટલીક વખતે ઝાડો કે ઝાડાની કેમળાઆત પછીથી મરડો થાય છે મરડાનો ઉપદ્રવ ધણું ખડું ઓચીતોં રાત્રમાં થાય છે. અથવા ટટી કે પંખાનો ઉપયોગ થતાથી પેટમાં આંતરડાં ઉપર પવન ખુબ આવે છે અને તેથી કરીન પેટમાં અમળાટ થાય છે. અને પછી સહેજ ઘટ અને મહેજ ખાનગી એવો જવાક મળી છુટે છે. આ મળની સાથે કેટલીક વખત પર, લોહી, કે બંને સાથે નીકળે છે, કેટલીક વખત મળ રક્તિ લોહી કે પર નીકળે છે. પેટમાં આંકડી આવ્યા કરે છે, કેટલીક વખત સુધી ઝાડાના ઉમેળા આવે છે; પંતુ ઝાડો થતો નથી. પેટમાં અતિશય દુખાવો થાય છે. શુદ્ધમાં જનતમ થાય છે. ઝાડાની આતસ રાતમાં પુષ્કળ થાય છે. અને રાત્રે પંદરથી પચીસ વખત જંતુ પડે છે. દિ સમાં રાત આઠ વખત જંતુ પડે છે. ખાવાની રૂચી થતી નથી, લોહી તથા પર પડવાથી આશ્ચર્ય અચક્ત થાય છે.

કંદીને ઠંડ લાગે છે. જીન્ડા પણ ઠંડી લાગે છે. તાવ પણ લાગુ પડે છે. કેટલીક વખતે દરદીને તાવ હોય છે; તો પણ તે તરફ ધ્યાન આપવાની જરૂર રહેતી નથી. કેટલાકને તાવ પુષ્કળ આવે છે. પ્રસવેદ થાય છે, અને ત્વચા પણ ઉપ્પી હોય છે. ધણું ખડું આ રોગ એક અઝાડીઆ સુધી ચાલુ રહે છે. કેટલીક વખત કાચળી તથા અંડમાં પણ દુખાવો થાય છે. હેડકે, ઉખમ, તિરેરે પણ થાય છે.

મરડો થતાં પહેલાં રોગી ધણું ખડું ઝાડાના રોગથી પીડાય છે. દિવસમાં બેથી છ વખત ઝાડે-જવા નામ છે અને ઝાડો સહેજ પેટ કે પીળો અમર પીળાસપર થાય છે. પછીથી જૂખ મંદ પડે છે. અને પેટુ માંથી પેટમાં દુખાવો થઈ થાય છે. તથા ચાર દિવસ પછી ઝાડો વધે છે. અને ચોવીસ કલાકમાં દરમી સાઠ સુધી ઝાડા થાય છે. આ ઝાડામાં દરેક વખત સહેજ સહેજ લોહી કે પર પડે છે. ટુંકામાં આ રોગનાં લક્ષણમાં એટલું જ છે કે પેટમાં તથા પેટુમાં આંકડી આવે છે. કરાંજતું પડે છે. વારંવાર ઝાડે પરવાની શંકા થાય છે. અને મળ જળસ કે લોહીની મંગાથે ચોડો ચોડો અથવા તો ધણી શુદ્ધાર નીકળે છે.

મરડાની જુદી જુદી જાતો:—મરડાની જુદી જુદી જાતોમાં બાગ પાડવા વિષે ધણી મત ભેદ છે. કેટલાક તેને (Acute) સખત, સહેજ સખત (Subacute), લાંબા વખતનો (Chronic) એમ ત્રણ ભાગ પાડે છે ત્યારે કેટલાક—

Adinaptic=અંડી નેમીટ=કમકાવત.

Asthenic=અસ્થેનીક=

Acute=ઐક્યુટ=

સખત.

Bloody flux=શ્વેતીરક્ત=શ્વેતીપાણું.

Catarrhal=કેટારલ=સોજાને લગતું. (ઘરદીને લગતું)

Chronic=ક્રોનીક=કાંઠા વખતની.

Contagious=કૉન્ટેજીયસ=ચેપી.

Malarious=મેલેરીયસ=મેલેરીઆને લગતું.

Scorbutic=સ્કોરબુટિક=સ્કર્વીના ઉપદ્રવથી થએલો.

Catarrhal=કેટારલ=ઘરદી કે સોજાને લગતું.

Ulcerative=અલ્સરેટીવ=ત્રણને લગતું.

Fulminating=ફલ્મીનેટીંગ-અત્યંતથી ઝેટલે વાહુટથી થતો મ ડો.

Relapsing=રીલેપ્સીંગ-જાયલો ખાતું.

Recurring=રીકરીંગ= વારંવાર થતું.

Chronic=ક્રોનીક=સંઘડણીય.

Anomalous types=એનોમલસ=ટાઇપ=મરડા જેવું.

Gangrenous ગેંગ્રીનસ=સડાવાલો મરડો.

આર્યવેદો પણ આવી રીતેજ મરડવા જુદા જુદા ભાગ પાડવામાં મત ભેદ થએલા છે. ચરક મરડાની છ જાતો બતાવે છે. કેટલાકમાં ચાર છે. (૧) વાત (૨) પિત્ત (૩) કફ (૪) અને લોહી.

ઉપર જુદી જુદી જાતો બતાવી તેમાંની ચોડીકતું સ્પષ્ટ વર્ણન નીચે પ્રમાણે છે.

કેટારલ—દરદીને પુછવું કે તને પ્રથમ જાડો થયેલો કે કેમ અને જાડો દિવસમાં ચાર પાંચ વાર થતો અથવા પાણી જેવો થતો. ત્યાર પછી જાડે જતાં દરદ થતું આના જવાબ હકારમાં આવે તો કેટારલ ડીસેન્ટ્રી આ જાતમાં તાવ પણ હોય છે. તેની સાથે પેટમાં દરદ તથા રાતમાં જાડે જવાની આતસ ધણી થાય છે. તૃપા ધણી થાય છે. જૂખ લાગતી નથી. ચાર પાંચ દિવસ પછી દરદ ઝાંત પડે છે. અથવા સખ અંકુષ્ટ કે ક્રોનીક રૂપમાં બદલાય છે.

અલ્સરેટીવ—જાડે અંધ મારે છે. દરદ વધારે દિવસ લંબાય છે. જાડામાં લોહીની સાથે રાખ જેવા રંગના ઝીણા ઝીણા કુચા જણાય છે. આ અકવાલીઆને અકવાબાં સુધી ચાલુ રહે છે આમાંથી આરામ ધીમે ધીમે થાય છે. દરદીને દરદ વધારે થાય છે. તથા શક્તિ કમ થાય છે.

ફલ્મીનેટીંગ—રોગ એકદમ થાય છે અને ઘણું ખડું રાત્રેજ થાય છે. તેની સાથે ઠંડી, હાથ પગતું ધ્રુજવું, મથાનો દુખાવો, ઉલટી અને ૧૦૨થી ૧૦૪ સુધી તાવ આવે છે. ચાર પછી બે દિવસ સુધી રેચ લાગે છે. તાવ ત્રણ ચાર દિવસ સુધી ચાલુ રહે છે. કાંઈ વખત તાવ તદન ઉતરી જાય છે. અને દરદી એકદમ બેજાન અવસ્થામાં આવી જાય છે. અને ઘણાજ ગંભીર દેખાવ આપે છે, અથવા મરી જાય છે.

રીલેપ્સીંગ—કેટલોક ચિન્હો સમી જાય છે. પરંતુ રોગ પુરેપુરો મટતો નથી. કેટલીક વખતે રોગ પોતાનું સખ્ત રૂપ પકડે છે. અને કેટલીક વખત ફાપથી કે એમને એમ પણ મરી જાય છે. અને વળી કેટલાક તેને “ એમીબીક ડીસેન્ટ્રી ” પણ કહે છે. કાંઈ કે એમાંથી “ એમીબા ” મળુમ પડે છે. (અપૂર્ણ.)

આયુષ્ય, આરોગ્ય, બળ અને સુખ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય.

(અનુસંધાન અંક ૧૨ માંના પૃષ્ઠ ૨૪૪ થી.)

સ્નાન કરવા માટે ઉત્તમમાં ઉત્તમ વખત નક્ષત્ર (તારા) હોય તે વેળાનો છે. પાછળી આર ઘટિકા સગી રહે છે તે વખતને બ્રહ્મમુહુર્ત કહે છે. બ્રહ્મમુહુર્તમાં શાય સુખમાર્ગનાદિ કરી સ્નાન કરવાના ફાયદાનું આપણા પ્રાચિન રૂપી મુનીયોએ સ્થળે સ્થળે વર્ણન કરેલું છે. પ્રાતઃકાળની હવામાં નિમિત્ર પ્રકારની શીતળતા ને શુભો રહેલા છે. તેમજ તે હવામાં ઉષ્ણતા ઘટી રહેલી છે. એક વિદ્વાન લેખક લખે છે કે “ આખા દિવસને આપણે વર્ષની ઉપમા આપીએ તો પ્રાતઃકાળ વર્ષતરૂપ સાદ્રસ્ય ગણવા યોગ્ય છે. એક પક્ષે કડકડતી ટાઢવાળા શી-યાળાના દિવસમાં પ્રાતઃકાળમાં યથાવિધિ કરેલું સ્નાન ગરમ કપડાના કરેલા હગલાની ગરજ સારે છે, બીજા પક્ષે ઉન્ડાળામાં પ્રાતઃકાળમાં યથાવિધિ કરેલું સ્નાન સર્વોંચી ચંદનના લેપની શીતળતાનું ભાન કરાવે છે. પ્રાતઃકાળનો સમય નિરૂપાધિક હોય છે. આ વખતે લોકોનો કોલાહલ હોતો નથી. આવા નિરૂપાધિક એકાંતના વખતમાં સ્નાન કર્યા પછી આપણે ગમે તેવું મહત્વનું કાર્ય કરવા લાગ્યા હોય તો મન પ્રસૂતિ અને ચિત્તવૃત્તિની એકાગ્રતા થાય છે તેથી તે કામ ઉત્તમ પ્રકારનું થાય છે. દિવસના આરંભમાં સૂર્યના કિરણમાં પણ મૃદુતા રહેલી હોય છે. આ વખતે જો આપણે સ્નાનદિક્ષી પરવારી ગામ અગર નગર બહાર જઈ ખુલ્લી જગ્યામાં જ્યાં આપણા ઉપર સૂર્યનાં કિરણો પડી શકે તેવા સ્થળે જઈ વ્યાયામ (કસરત) કરીએ અગર દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસ લેવા માટે પ્રાણુવાયમ કરીએ તો શરીર અત્યંત બળવાન અને નિરાંત થાય છે કારણ એ કિરણોદ્વાસ વિનુતંપવાદમાં રહેલાં અનેક તત્ત્વો આપણા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. અરૂણોદય અતીત થઈ ગયા પછી સૂર્યનાં કિરણો પ્રસરી જાય છે તેથી તેમાં તેવો શુભ રહેતો નથી. જેમ જેમ આપણે નદીના ઉત્પત્તિ સ્થાન પર્વતની સમીપ જઈએ છીએ તેમ તેમ જળપ્રવાહ નિર્મળ જોવામાં આવે છે. પરંતુ જેમ જેમ નદીના મુખની સમીપ એટલે સમુદ્ર પાસે જઈએ છીએ તેમ તેમ તે પ્રવાહ કલુષિત માણુમ પડે છે. તે પ્રમાણે જેમ જેમ આપણે દિવસનાં ઉત્પત્તિ સ્નાન પ્રાતઃકાળની સમીપ જઈએ છીએ તેમ તેમ મનુષ્ય અંતઃકરણની નિર્મળતા જોવામાં આવે છે. પરંતુ જેમ જેમ દિવસના લપ્સ્યાત્તની સમીપ સંત્રિની દિશામાં જઈએ છીએ તેમ તેમ મનુષ્ય અંતઃકરણનું માલિન્ય દ્રષ્ટીએ પડે છે. ” આમ હોવાથી પ્રાતઃકાળમાં સ્નાનકરણુ શુદ્ધ હોય છે. તેમાં પણ અંતરશુદ્ધિ અને બહીર-શુદ્ધિ બંધાથી ચિત્તની એકાગ્રતા સારી થાય છે. અને મન ઉપર નિમિત્ર પ્રકારનો આનંદ થાય છે. મહાત્મા યાત્રવલ્ક્ય મુનીએ પ્રાતઃસ્નાન કરવામાં નીચે પ્રમાણે શુભો જતાવ્યા છે.

गुणादश स्नान परस्य साधो रूपे च तेजस्य बले च सौच्यम् ।

આયુષ્ય મારોગ્ય મલોહુલુપ્તં દુસ્ત્રમ્ નાદશ્ચ વશશ્ચ મેવા ॥ ૧ ॥

અર્થઃ—પ્રાતઃસ્નાન કરવામાં દશ શુભો છે. રૂપ, તેજ, બળ, પ્રવિવૃત્તા, આયુષ્ય, અને આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે. વળી અંતર તથા બહીર અંગની શુદ્ધિ થાય છે. દુષ્ટ સ્વપ્નનાં પણ નાશ પામે છે. અને યથા તંત્રા શુદ્ધિની વૃદ્ધિ થાય છે.

અત્યંત મલીનઃ કાયો નવાચ્છિદ્ર સમાન્વિતઃ ।

સૂવત્યેવ દિવારાત્રૌ પ્રાતઃસ્નાનં વિશોધનં ॥ ૧ ॥

અર્થ:—શરીર અત્યંત મલીન છે. તેનાં નવ છારમાંથી: રાત્રી દિવસ: મળ: વહાળ: કરે છે. તેથી પ્રાતઃસ્નાનથી તેનું શોધન થાય છે.

પ્રાતઃસ્નાન સંબંધે વળી નાગ પણ નીચે પ્રમાણે કહે છે.

અગમ્યા ગમના ચૈવ પાપેધ્યંત્રે પરિવહાત્ ।

રહસ્યા ચરિતા ત્વાપાન્ મુચ્યતે સ્નાન યોગતઃ ॥ ૨ ॥

અર્થ:—જે સ્ત્રી સાથે વિહાર ન કરેલા બેઠાએ એવી સ્ત્રી સાથે કરેલા ગમનાથી થયેલા દોષ તથા નીચ પુરુષ પાસેથી લીધેલા દાનથી અગર નિયુ દાન લીધાથી થયેલા દોષ અને અહ્યાદિ સત્કર્મમાં બેઠા હોઇએ છતાં જરૂરી કામ આવડાથી તેનો ભાગ કરી બીજી જવાથી લાગેલું પાપ-એ પાપો પ્રાતઃસ્નાનના યોગથી નાશ થામે છે.

આ શિવાય પણ ઘણા આધારો છે, તે લખવાથી લેખ લંબાણ થાય માટે લખ્યા નથી.

પ્રાતઃદાનમાં રીતોદકથી સ્નાન કરવામાં આટલા બધા શયદા સારી છે તેનો આપણે આ સ્થળે વિચાર કરવાની જરૂર છે. આ વિશ્વની ઉત્પત્તિનું રચાન પણ પાણીજ છે. સર્ગિના આરંભકાળમાં પણ આપું વિશ્વ જનમયજ હતું. શ્રીમત્ ભગવાન પોતાની મનુસ્મૃતિના પ્રથમ અધ્યાયના આઠમા શ્લોકમાં ૩૫૧ મુનીયોને નીચે પ્રમાણે કહે છે.

સોમિધ્યાય શરીરાત્સ્યા ત્તિસૃષ્ટુર્વિવિધામ્રજાઃ ।

અપ એવ સ સર્જા દૌ તાસુ વીજમવા સ્વજત્ ॥

અર્થ:—પછી તે પરમાત્માની એવી ઇચ્છા થઇ કે આપણા શરીરમાંથી અનેક પ્રકારની પ્રજા ઉત્પન્ન કરવી. તેથી મનમાં સંકલ્પ કરતાંજ પહેલું તો જળ ઉત્પન્ન કર્યું. અને જળને વિશે પરમાત્માએ શક્તિરૂપ બીજ રોપ્યું.

વળી પ્રસિદ્ધ કવી ખાસુ ભક્ત પણ નીચે પ્રમાણે પોતાના પદમાં પાણી માટે કહે છે:—

પાણીનો એલ બનાવ્યોરે, એની તો કહીએ અકલ ધણી;

સહુથી રમનારોરે, શોભા તો એના નામ તણી—ટેંક.

ખડું એ પાણીને ખોદું એ પાણી, પાણી અશીલુ ને ખાંડ;

એ પાણીથી યયાં નર નારીને, એ પાણીથી અહાંડ;

પાણીનું બનું મોતીરે, પાણીની બની હીરાકણી.

પાણીનો ૧

પાણીની અમુલ્ય કાયા બનાવી, હાડ ચામ લોહી માંસ,

પાણીનારે પશુ પંખી બનાવ્યા, પહાડ પથ્થર ને ઘાસ;

પાણીના હાથી ઘોડારે, પાણીની સાલ પામરી બની.

પાણીનો ૨

પાણીનારે પંચરંગ બનાવ્યા, અચલ ભાતનારે અન્ન;

સૌથી ન્યારો મારો સાંધ બિરાળો, તેને દેખીને થયો હું દંગ;

સંગ કીધો તેનારે, સત્તા આત્માની ધણી.

પાણીનો ૩

આધારભૂતિતે અક્ષરબ્રહ્મ નિપાળ્યા, અક્ષરથી નરનાર;

ઓંકારથી ત્રણ ગુણ નિપાળ્યા, એ અદ્વાયીસ નિરનાર,

ઓંગણનીસમા મહાવિસ્તારે, ત્રીસમા બાપુ ગાયં મણી. પાણીનો ૪

એ ઉપરથી જણાશે કે પાણીમાંથી આ વિશ્વની ને આપણી ઉત્પત્તિ થઈ છે. પશ્ચાત્ શોધકો પણ તેવોજ વિચાર ધરાવે છે. આપણી પૃથ્વીના ૭૫ ભાગ કરતાં પણ વધારે ભાગ પાણીનો છે. તેવીજરૂતિ આપણા શરીરના કુલ વજનમાં ૬૦ પાણી છે. બાળકને માટે જન્મ્યા બરાબર કુદરત માતાના દુધની ચોળના કરે છે. તેમાં પણ ૮૬૫૫ ટકા પાણી હોય છે. મ્હોટી ઉમરના લોકોનો અન્ન, ફળ, અને શાક વિગેરેનો આહાર હોય છે. કેટલાક ફળોમાં તો પાણીનું પ્રમાણ ધણુંજ હોય છે. આનરમાં ૯૦ ટકા છે. કાકડી, દુધી, કોણુ, જીરાકહોણુ, તકલુચ, શકરટેદી જેનાં કેટલાંક ફળોમાં પાણીનું પ્રમાણ ૯૦ ટકા જેટલું હોય છે. એકંદરે આપણા ખોરાકમાં સરેરાશ સાઠ ટકા પાણીનો ભાગ આવે છે. દરેકજાન આપણે ખોરાક કરતાં પાણીનો ભાગ વધારે મહત્વ કરીએ છીએ. કુદરતી નિયમ પણ એવો છે કે ખોરાક વગર માણસ કેટલીક સુદૃઢ સુધી પોતાનું જીવન ટકાવી શકે; પરંતુ પાણી વિના તો લાંબો વખત જીવન ટકી શકે નહીં. ઉપરનાં કારણોથી નિર્મળ જળથી સ્નાન કરવાની આવશ્યકતા હોવાનું દરેક ધર્મના લોકો સ્વીકારે છે.

સ્નાન કરતી વખતે બનતાં સુધી પ્રથમ દિવસનું કે એક બે દિવસનું અતિ ખાંડ નહીં તેનું શીતોદક લેવું. નિર્મળ મનુષ્ય કે જદ્દ પુરુષ અથવા જને ટાઢા પાણીથી ન્હાવાનો બિચક્રુષ અભ્યાસ ન હોય તેવો માણસ બે સ્નાન કરવા માટે સાધારણ બે પાણી લેશે તો કંઈ ઉરકત સરખું નથી. કારણ ચોખાળામાં અત્યંત ટાઢ પડતી હોય તે વખતે અથવા નબળાઈ કે જ્વાલકાળને લીધે શરીરપર શીતોદક રેડતાં કમકમી છુટે એ લીક ચઢે તેવી રીતે સ્નાન કરવામાં લાભ નથી. શરીર ઉપર શીતોદક લેવાથી બહારની ચામડી ઠંડી થઈ જાય છે, તેથી શરીરમાંની ગરમી ધમેલી ખોટ પુરી પાડવાને તેને ગરમ કરવા એકદમ બહાર ધસારો કરે છે, તે ટેમ્પરેચર વધે છે. પરંતુ બિના પાણીથી સ્નાન કરવાથી; શરીર ઉપર ગરમી ચઢાથી અંગની ગરમી અંદર ઉતરે છે, જેથી ટેમ્પરેચર ઓછું થાય છે. તેથીજ સ્નાન કરવામાં શીતોદકની અગત્યતા છે, એમ આ લેખમાં વારંવાર કહેવામાં આવ્યું છે. બનતાં સુધી બંધ જગા કે જ્યાં અત્યંત પવન વાતો ન હોય લાંબા સ્નાન કરવું.

શરીરની ચામડી સુકી કે રૂકા થઈ ગયેલી કે ફાટેલી હોય તો સ્નાન કરતાં પહેલાં ચામડી ઉપર કોઈ બતનું સુગંધી તેલ કે ધુણેલ ચોળવું. પરંતુ તે એટલું બધું ન ચોળવું કે શરીર ચીકટાઈ જાય. માત્ર તેજ ચોળવાથી ચામડી જરા સુવાળી થાય તેટલુંજ લેવું. બે બની શકે તેમ હોય તો બે ત્રણ લીંચુનો રસ કઢી શરીરે ચોળી સ્નાન કરવું કે તેજનો પણ જરૂર પડશે નહીં. કારણ લીંચુના રસમાં નેલનો ભાગ રહેલો છે જેથી ચામડી સ્વચ્છ અને સુવાળી થશે અને તે ઉપરનાં દર્દો પણ મટશે.

સ્નાન કરવાથી અનેક બનતાં ચામડીનાં દર્દો મટે છે, એટલુંજ નહીં પરંતુ સ્નાન કરવાથી બીજા પણ કેટલાક શયલ છે. તેનું માન સ્નાન કરનારમાંથી યોગ્યનેજ હોય છે. સ્નાન કરવું એ માત્ર આપણા ધર્મ છે, અને પવિત્રતા છે, એટલીજ માહિતી તેમને હોય

છે. અને ઘણે ભાગે કેટલાક જાતી વખતેજ સ્નાન કરે છે એટલે સ્નાન કરવાનો તેમનો વખત બપોરના અગીયાર બાર કે એક વાગ્યાનો હોય છે. 'શરીરના કયા અંગથી સ્નાન કરવાની શરૂવાત કરવી એ પ્રશ્ન આ સ્થળે ઉત્પન્ન થાય છે. ઘણા ખરા લોકો સ્નાન કરતી વખતે પગ ઉપર પાણી રેડી લાંબી ન્હાવાની શરૂવાત કરે છે; પરંતુ શરીરમાં રૂધિરાભિ-પરણનો પ્રવાહ માથા તરફથી પગ તરફ આવે છે. જેથી પગથી સ્નાન કરવાની શરૂવાત કરવી કાંઈ પણ રીતે સુરક્ષિત નથી. સ્નાનની શરૂવાત શરીરના કયા અંગથી શરૂ કરવી તે સંબંધી યુરોપ, અમેરીકાના વિદ્વાન શોષકો ડૉ. બીલ્ક, કુન્હે વિગેરેએ પુરૂષ શોષ અને વિચાર કરી નિશ્ચય કરેલો છે. અને તે સંબંધીના કુદરતી નિયમોનું પણ અવલોકન કરેલું છે. મનુષ્ય જાત જો કે સ્નાન કરતી વખતે પોતાની મરજીમાં આવે તે અંગથી સ્નાન કરવાનું શરૂ કરે છે, તેથી કુદરતી નિયમ ક્યો છે, તે સમજાતું નથી, જેથી તેમણે મનુષ્ય જાત સિવાયના બીજા પ્રાણીઓ કેવી રીતે સ્નાન કરે છે તેનું બારીકાઈથી અવલોકન કર્યું છે. ગાય બેંશા ને બીજા કેટલાક પ્રાણીઓ પ્રથમ પોતાનું અંગ કાઢવ કે બીજા કશા સાથે ઘસે છે. અને પછી પાણીમાં પેટી પ્રથમ પેટને પાણીમાં બોળી તે પછી બધા અંગોએ શીતોદકથી સ્નાન કરે છે. શીતોદકથી સ્નાન કરવાથી તપી ગયેલું મગજ શાન્ત થાય છે. શિકાર કરનાર ને માંસમશ્વળ કરનાર પ્રાણીઓ, વાઘ, વર, બલાહાં, એ કઈ પણ સ્નાન કરતાં નથી તેનું કારણ એજ કે તેઓ જો સ્નાન કરે તો તેમની વૃત્તિયે શાન્ત થઈ જાય ને તેમનાથી શિકાર થઈ શકે નહીં.

આ માસિકના બીજા વર્ષના જાનેવારીના અંકમાં અમોએ શરંરતી રચનામાં ૫૨ ચક્રો દિનું વર્ણન આપેલું છે. જેમાં શરીરમાં મહત્વનું સ્થાન નાભિ છે. આ સ્થળે દશદળયુક્ત રક્ત વર્ણનું મણિપુર ચક્ર છે. જ્યાં વિશ્વ દેવતા બિરાજે છે. વળી આ સ્થળે કુંડળીનીનું પણ સ્થાન છે. આ સ્થાન જેને પશ્ચાત્ શોષકો સોલર પ્લેક્સસ (Solar Plexus) કહે છે. આ સ્થળે સુખમણા નામની નાડીના મુખને કુંડલીની શક્તી કબાવી રહે છે.*

આસાંશાસની કીયા પણ નાભિ સ્થાનથી શરૂ થાય છે. કુંડલીનીનું ઉત્થાન અર્થાત્ સુખમણાનું મુખ ખુલ્લું થાય છે. અને આત્મા માયાના બંધનોમાંથી મુક્ત થઈ સુખમણાના દેહ છોડી મુક્ત થાય છે. આવા મહત્વના સ્થાનથી સ્થાન કરવાની બીજા પ્રાણીઓનો કુદરતી રીતનો વિચાર કરી તેઓ નાભિપ્રદેશથી સ્નાન કરવાની શરૂવાત કરવાના નિર્ણય ઉપ આગ્યા છે. અને અમે પણ નાભિપ્રદેશથી સ્નાનની શરૂવાત કરવા બલામણુ કીયે છીએ. એક ખાદીના કપડાનો કે બીજા જાતના કપડાનો કરકસ પોતાનો સ્વચ્છ ટુવાલ (રમાલ) લેવો. અને તેને પાણીમાં બોળી અત્યંત જરૂર નહીં પણ અમી શકાય ને આનંદ લાગે તે રીતે નાભિ ઉપર ધર્મણ કરતાં જવું ને તે ઉપર પાણીની ધાર કરવી. એ પ્રમાણે નાભિ સ્થાનથી સ્નાનની શરૂવાત કરી, અનુક્રમ લાગે તો નાભિપ્રદેશથી નીચેના પગ સુધીના પ્રદેશમાં ટુવાલથી દરેક અંગે ઘસવાં તેમાં ૫ નાં તળીયાંને તો બરાબર ઘસી સાંજ કે વ. જોઈએ; કારણ આ સ્થળે સખ્યબધ હિંદ્રોની રચના પરમાત્માએ કરી છે જે હિંદ્રોનાં મુખો ખુલ્લાં રહેવાથી તેમાંથી વિજાતીય તત્ત્વો હમેશાં નીકળી જાય છે. પગનાં તળીયાંનાં હિંદ્રોનાં હાર ખુલ્લાં ન હોવાથી એ જગોએથી વિજાતીય તત્ત્વ નીકળી શકવાથી તે તત્ત્વો

* આ સંબંધી વધારે માહિતી માટે બીજા વર્ષનો જાનેવારી સં. ૧૯૦૯નો અંક જુઓ.

પાછા રૂધિરાભિસરણથી રકતમાં પ્રરવા લાગે છે. અને અનેક જાતના રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. એવાંજ છિદ્રોની હાથની હથેલીમાં પરમાત્માએ રચના કરેલી છે. તેથી તે છિદ્રો પણ ખુલ્લા રાખવાની જરૂર છે. આપણા આર્ય શાસ્ત્રકારોએ વૈદ્યવિદ્યાનો વિચાર કરી મનુષ્ય જાતનું આરોગ્ય સાચવવા માટે કેટલીક આજ્ઞાતનું ધર્મ સાથે સંમેલન કર્યું છે. આખા દિવસમાં ઘણી વખત હાથ પગ ધોવાની આજ્ઞા કરેલા છે. તેનું કારણ પણ એ જાગૃતીનાં છિદ્રો ખુલ્લા રાખવાનુંજ છે. શરીરમાં વિદ્યુતના બળથી રૂધિરાભિસરણ થાય છે, અને તેનાં પ્રવાહ હાથની આંગળીનાં ટેરવાં અને પગની આંગળીઓનાં ટેરવાં સુધી આવી પાછો હૃદય તરફ જાય છે એટલે વિદ્યુતપ્રવાહ હંમેશાં હાથ અને પગનાં તળીયાં ને, આંગળીનાં ટેરવાંની હંમેશાં બહાર નીકળ્યા કરે છે. સાધુપુરુષ અને મહાત્માઓ અને જુદા માણસો અત્યંત સજ્જ થઈ આપણા માથા ઉપર હાથ મુકે છે અગર શરીર ઉપર હાથ ફેરવે છે તેનું કારણ જો કે તે સજ્જતા હોય કે નહીં; તો પણ તે નિયમ પુરાતનકાળથી આજ કારણથી ચાલ્યો આવે છે. સાધુ, મહાન પુરુષો, અને જુદા માણસોના પગે પડી આપણે તેમના પંગની આંગળીનો સ્પર્શ આપણી આંખોને કર એ છીએ તેનું કારણ પણ મેં ઉપર અત્યંત તેજ છે. આપણા આર્યવર્તના લોકો પુરાતનકાળથી ઘરમાં ઘણું ભાગે પૃથ્વી ઉપર ખુજા પગેજ પ્રતા હતા ને, કેટલાક દાસ પણ ફેરે છે. છતાં દુર્દૃવની વાત છે કે હાલના પશ્ચિમાલ્ય લોકોના સંસર્ગથી હવે ઘરમાં પણ લોકો મોખને સ્ત્રીપર પડેરો પ્ર લાગ્યા છે.

(અપૂર્ણ.)

લેખકોને યતા આંગળાંના લકવાનું દર્દ.

ગ્રામીનકાળમાં આપણા આર્યવર્તમાં અનેક જાતની વિદ્યાઓ આપાર રોજગાર અને ધંધા હતા. વર્ણાશ્રમના ધર્મનું યથાવિધિ પાલન ચતુર્ણુ, તેથી બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રી, વૈશ્ય અને શૂદ્ર પોતપોતાના પેઢીજાત ધંધા કરતા હતા. માતા પિતાના શારીરિક અને માનસિક શુભો પોતાની સંતતીમાં ઉતરે છે, એ વાત નિર્દિષ્ટ છે. વળી તેમાં જન્મ પછીના અનુભવી જ્ઞાનનો વધારો યવાથી દરેક ધંધામાં આર્યવર્તની પ્રજા પ્રથમ પદ ભોગવતી હતી. એટલુંજ નહીં પણ ધનવાન ગણાતી હતી. સાંપ્રતકાળમાં જ્યારે દિનપરદિન વિદ્યાની વૃદ્ધિ થતી જાય છે, વ્યાપાર રોજગાર કરવાનાં અનેક દાર ખુલ્લા છે, અને તેમાં કોઈ જાતનો અટકાવ થાય તેમ નથી; છતાં બધી જાતના લોકો વ્યાપાર અને ધંધા રોજગારમાં દિનપરદિન પાછા હલતા જાય છે, અને નિરખનંતા વધતી જાય છે. આમ થવાનું કારણ કે દરેક જાતના લોકો પોતાના વર્ણાશ્રમ ધર્મ ભુલી ગયા છે અને વિદ્યાભ્યાસ કરી માહા મહેનતે નોકરીમાંજ દાખલ થાય છે. તેનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે કારોગર લોકો-મજૂર લોકો-વીગેરેની મજૂરીના દર વધતો જાય છે. ત્યાં નોકરોના પગારની રકમ કમી થતી જાય છે. પગાર આપતાં જોઈએ તેટલા નોકર દુકાન પગારમાં મળી શકશે; પણ ઘરનાં રસોઈ કરનાર કે બીજા ધંધા કરનાર માણસ સહેલ્યો મળી શકશે નહીં. ઉપરના કારણથી નોકર આદમીને ગળ ઉપરાંત પોતાના ધણીનું અથવા અમલદારનું લખવાનું કામ કરવું પડે છે. તે કારણથી લેખકોને અનેક જાતના રોગો યવા લાગ્યા છે.

લેખકોને યતા દર્દ પેઢીનું મહોલમાં મહોલું દર્દ હાથના આંગળાંને યતા લકવાનું છે. આ દર્દ લાગુ પડેલા દર્દીઓને આશમ યતો નથી. હાથથી લખાતું નથી તેથી તેની

નોકરી જતી રહે છે, ને લખવા શિવાયનું બીજું કામ ન કરેલું હોવાથી ઉત્તરાવસ્થામાં તેને પોતાનું શુભરાત ચલાવવાના સાંસા પડે છે. દાહતર અને વૈદોની દવા કરતાં જરા પણ આરામ થતો નથી. આવા માહાત્મ્ય રોગને આરામ કરનાર અસરકારક ઉપાયની શોધમાં ઘણા વિદ્વાનો લાગેલા છતાં નીચે બતાવેલા કુદરતી ઇલાજ શિવાય હજુ એક-પણ એવું આયુષ્ય મળ્યું નથી કે જેથી એ રોગ નાશ પામી શકે.

ઘણા લોકોને જમણા હાથનાં આંગળાંને લકવાનું દર્દ ઘણું લાગુ પડે છે, ખુબી ઝડપથી અથવા અતિશય લખવાથી આ દરદ લાગુ પડે છે. તે દરદની વિચિત્રતા એ છે-કે દરદીને આંગળાં લખવા શિવાયનું શીવવા વિગેરેનું બધું બીજું કામ કરવાને શક્તિવાન હોય છે. આ દરદ લેખકોનેજ નહીં પણ જે ધંધામાં આંગળાં અતિશય રોકવાં પડે છે તે ધંધાવાળાઓને એટલે કે પીયાનો વગાડનાર. તાર ખાસતર વીગેરેને પણ લાગુ પડે છે. સાધારણ રીતે માંસ તંતુઓમાં વિકાર થવાથી આ રોગ થાય છે. કયા તંતુનો વિકાર થાય છે તે વિષે મતભેદ છે. કેટલાએક કહે છે-કે મગજના તંતુઓ ખગડવાથી આ રોગ થાય છે, કેટલાએક આ રોગનું સ્વભાવ પીઠની કરોડ બતાવે છે. બ્યારે કેટલાએક તે જ્ઞાનતંતુઓનું દરદ છે-એમ જણાવે છે. ગમે તેમ હોય પણ અત્યાર સુધી તે દરદ અસાધ્ય ગણાતું હતું, પણ હાલમાં તેનો એકજ ઇલાજ એમ જણાવવામાં આવે છે કે જે અવમળને લકવો મર્યો હોય તેની કસરત કરવામાં આવવાથી તથા તે સારી રીતે ધસવાથી સૌ કરતાં વધારે ફાયદો થતો માલુમ પડ્યો છે. લકવાવાળા આંગળાઓની નિયમિત રીતે અડવાડીયાં સુધી દિલચાલ કરવાથી તેમજ લાકડાના ટુકડા ઉપર તે વારંવાર મારવાથી ઘણા દરદીઓનો આ રોગ મટી ગયો છે. આ પ્રમાણે દુરુદોજ એક ક્લાક સુધી આંગળાઓની કસરત ચાલુ રાખવી જોઈએ. ડોક્ટર વોલ્ફે, જે વિષય ઉપર ખાસ ધ્યાન આપ્યું છે. અને પાંચ વરષમાં તેણે આ રોગના એકંદર ૨૭૭ દરદીઓની સારવાર કીધી હતી તેમાંના ૨૪૫ દરદીઓ લેખક હતા, તથા પીયાનો વગાડનાર વા પેદાશ વગાડનારા તારના સંદેસા શુકનારા તથા ચિતારા મળી માત્ર ૩૨ હતા. તેમાંના ૧૫૭ જણને આ રોગથી આરામ થતો હતો. ૨૨ જણની સ્થિતિ સુધરી હતી. અને ૯૮ સાજા થઈ રહ્યા નહોતા.

ગોસ્વામી શ્રીમદ્ દેવકીનંદનાચાર્યજી મહારાજની આજ્ઞાનુસાર.

પુષ્ટિમાર્ગના અનેક સિદ્ધાંતોથી ભરપૂર દર માસે નિયમિત પ્રગટ થનાર માસિક પત્ર.

“વૈષ્ણવોદયમાર્તાણુ”

આ માસિકમાં પુષ્ટિમાર્ગીય ગ્રન્થોનું લાખાંતર તથા પુષ્ટિમાર્ગના સિદ્ધાંતોને અનુસરી લખાયેલ લેખો, અને સાર્વજનિક ધાર્મિક લેખો, પ્રગટ કરવામાં આવે છે. સદ્માલિંગની વૈષ્ણવળ-ધુઓએ આ સોનેરી તક શુભાવધી નહિ. આહક થનારને વાર્ષિક ન્યોછાવર પોસ્ટેજ સાથે રૂ. ૧-૮-૦ ચડશે માટે તાકીદે નામ મોકલાવો. પાછલા અંકો શિલીકમાં હશે ત્યાં સુધીજ મલી શકશે.

શાસ્ત્રી જ્યેષ્ઠારામ હરજીવન જોશી. સંપાદક “વૈષ્ણવોદયમાર્તાણુ”

પાટણ-ગુજરાત.—પત્રવ્યવહાર સંપાદકને નામે કરવો.

બન્ને વર્ગના લોકો જાહેરતો પ્રસિદ્ધ કરનારને મ્હોના માગ્યા પૈસા મોકલી દવાઓ મંગાવી સેવન કરે છે. પરંતુ રોગ તો જ્યોને તેવોજ રહે છે. વધારેમાં પૈસાની, શરીરની અને વખતની એ નીતે રંજોની ખરાબી થાય છે. અને પછી દવાઓ ઉપરથી તેની શ્રદ્ધા જતી રહે છે. આવા માણસો બધાં એસે ત્યાં દવાઓની અને વૈદ્યોની નિંદા કરે છે. અને ફરીથી રોગ મટાડનાર સાચો વૈદ્ય મળે તો પણ તેનો કીંવા દવાનો વિશ્વાસ તેમને આવતો નથી. માટે આવો લેખ પ્રસિદ્ધ થવાની જરૂર છે. વળી આવા દરદ ઉપરના ઉપચારો વૈદકશાસ્ત્રમાં એકજ અંશમાં એકજ સ્થળેથી મળવા અતિ કઠીણ છે, તેમજ એ રોગતું નિદાન અને વિનિર્ણય પણ પ્રાચીન અને અર્વાચીન પદ્ધતિ ઉપર લખાયેલીનો ગુજરાતી ભાષામાં એકે અંશ જોવામાં આવતો નથી; માટે પણ એ સંબંધીનો લેખ પ્રસિદ્ધ થવાની જરૂર છે. આર્થિક-તેની હાલની સ્થિતિ જોતાં કોઇ રોગ ઉપરનો એક સામાન્ય ઉપચાર કાઢીને માલુમ હોય તેને કોઇ પુછવા જાય તો પણ તે ખતાવતો નથી, તેનું કારણ એ કે રખેને કોઇ બીજો માણસ શીખી જાય ને માહાફ માન ધરી જાય કીંવા મારી કમાઇ જતી રહે. એક પાચેક ચૂણે જેવી દવા કોઇ વૈદ્યને પુછવા જાય તો તે ખુલા દિલથી ખતાવશે નહીં. એ વાતનો મને પૂરું અનુભવ થયો છે. પ્રજાવર્ગે આવા ધરમથુ ઉપાયોથી વાકેફ થવાની જરૂર છે. જેથી, પૈસાની, શરીરની અને વખતની હાની થતી અટકે.

જાહેરતો પણ વિચિત્ર જાતની નીકળે છે. કેટલીક જાહેરતો આપનાર કહેવાતા ત્રિકા-જાહેરતો માહાત્મા પુરૂષો હોય છે. તે લખે છે કે અમે ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાન કાળની વાત કહી શકીએ છીએ, જાણવાની ઇચ્છા હોય તેણે અમુક રકમ મોકલવી. કેટલાક લખે છે કે જન્મની કુંડલી મોકલી અને તે સાથે અમુક રકમ મોકલવેથી આપના આયુષ્ય સુધી થતી વાતો લખી મોકલીશું. કેટલાક ત્રિકાલની વાર્તા કહેનાર પાટીયાં, વીટીયાં, તકતા, માટે પણ લખે છે. જ્યારે બીજા બાણુ ચોગી મહાત્માની જડીબૂટીયોથી ધરડાના જુવાને પૂતી જવાની પણ જાહેરતો હોય છે. કેટલીક દવાઓના રાજવંશી તેણે ને લેખો તો તાત્કાલિક ગુણ આપનાર હોય છે એમ લખે છે કે, જ્યારે બીજા લખે છે કે દવા બદલણ કરી તેજ દિવસે ગુણ જોશે. ત્રિય, સજ્જનો, આ પ્રમાણે ત્રિકાળજ્ઞાન આપનાર મનુષ્યો, પાટીયાં, તકતા, વીટીયાં, સાંપ્રતકાળમાં અસ્તીત્વ ધરાવતાં હોય તો તેવાં માર્ગસોને જાહેરતોથી પૈસા કમાવવાની શી જરૂર છે. એવાં માણસો કાઈ સંદેહ કરનાર કે બ્યાપ્યાર કરનાર કે ગરીબને એકદમ તંવગર થઇ જનારને અગાઉથી કસાર કરી કહે તો વગર જાહેરતો હજારો રૂપીઆ કેમ ન કમાય. પરંતુ એ વાત સાધારણ સમજના માણસને સત્ય ન લાગેતો બુદ્ધિવાન મનુષ્ય તો ક્યાંથી કળુક કરે. એમ છતાં પણ ગરજવાનને અક્ષય ન હોય તેમ લોકો ફસાય છે. રોગોથી પીડિત લોકોની પક્ષ એજ સ્થિતિ થાય છે. “કાણુ” (કાચર ચએણુ) કાચથી ઝામ લે ” “ ગરજવાનને અક્ષય ન હોય. ” “ બધાં લોભીયા હોય ત્યાં છુતારો ભૂખે ન મરે. ” તે પ્રમાણે એકવાર હાથેસો માણસ ફરી ન હાથાય તો પણ હિંદુસ્તાનની તેગીસ કરોડની વસ્તીમાંથી નવીન જિનઅનુભવી તો હામયજ છે. યોગ્ય વખત ઉપર ત્રિકાળની વાત કહેનાર પાટીયાં નીકળ્યાં હતાં. જેમાં હજારો માણસોએ ખરેદ કરી પોતાના પૈસા, ગુમાવ્યા હતા, તેમાંના કયો માણસ હાલ કહેવા તૈયાર છે કે હું એ પાટીયાંથી ત્રિકાળની વાર્તા કહી ચકું છું. શ્રી રામચંદ્રજીને ગાદીએ બેસવા વચીષ્ઠ મુનાએ મુહુર્ત આપ્યું હતું તે વખતે કહ્યું હતું કે—

ન જાનુ જાનકી નાય પ્રાતઃકાલે ફિં ભવિષ્યાસિ ॥

હે રામચંદ્રજી હું તમને કાલે ગાદીએ બેસવાનું સુકુર્ત તો આપું છું પરંતુ કાલે શું થશે તેની મને ખબર નથી. વસીષ્ઠ મુની જેવા યોગાચારી માહાત્માઓને જે વાતની ખબર નથી તેવી વાત આજના જાહેરાત આપનાર માહાત્માઓ કહી શકે એ વાત તદ્દન બિન પાયાની છે. તેવીજ રીતે એકજ જાતની દવા બિન બિન પ્રકૃતિ તાળા માણસોને જુદી જુદી જાતના રોગોથી મુક્ત કરે તે વાત પણ માની શકાય તેવી નથી.

આપણું માનવતત્ત્વ (પંચ ભૂતાત્મક સ્થૂળ શરીર) સંપત્તિ ધાતુઓનું બનેલું છે. એ સંપત્તિ ધાતુઓ તે (૧) રસ. (૨) લોહી (૩) મેદ. (૪) અસ્થી (હાડકો) (૫) માંસ. (૬) મજ્જા (૭) અને વીર્ય છે. સંપત્તિ ધાતુમાં પણ વીર્ય પ્રથમ પદ ભોગવે છે. લોહી વીર્ય તેજ શરીરનો રાજા કરી કહે છે. વીર્ય નાથ થયેલા મનુષ્યના શરીરને નિઃસત્ત્વ કહે છે, એક બીજા સાથે આપણે વાત કરતાં બોલીએ છીએ કે એનામાં શા રામ બદલા છે કે આ કામ કરી શકે. એટલે વીર્યવાનનેજ આપણે રામવાળો કહીએ છીએ. વીર્યનેજ આપણા શરીરનું વિત્ત કહે છે. શરીરનું ઓળસ અને કાન્તિ તેનો આધાર પણ વીર્ય ઉપરજ છે. એટલે વીર્ય વિનાનું માનવતત્ત્વ નિરૂપયોગી છતાં દુઃખરૂપ અને બોભરૂપ થઈ પડે છે.

શુક્ર અને શોષિતના યોગથી સ્થૂળ શરીર ઉત્પન્ન થાય છે. એમ માહાત્મા સુશ્રુત કહે છે. શોષિત શબ્દ સ્ત્રીઓના આર્તવનો રક્તભોધક છે. શુક્ર અને શોષિત જ્યાં મુધી શુદ્ધ હોય છે ત્યાં મુધી પ્રજોત્પત્તિ થાય છે એ બન્નેમાંથી એકાદ વિકારવાળું થનાથી પ્રજોત્પત્તિ થતી નથી, જે શુક્ર (વીર્ય) સ્પટિક સરખું નિર્દોષ છતાં દ્રવરૂપ બીજા, મધુર અને જેનો મધ સરખો ગંધ આવે છે તે શુક્ર ગર્ભ ધાગણુ ક્રિયા કરવામાં શ્રેષ્ઠ છે.

જે આર્તવ નિષ્કાના રક્ત સરખું, આરકત વર્ણ કીચા લાખના રંગ સરખું હોય છે, અને વસ્ત્ર ઉપર પડ્યા છતાં વસ્ત્રને તેનો ડાઘ પડતો નથી. વસ્ત્ર ધોયા પછી સ્વચ્છ થાય છે તે આર્તવ જમદોષ અને પ્રજોત્પત્તિને યોગ્ય છે એમ સમજવું.

સૌગંધિકપંડ. (૧) ગર્ભધાનકાળે માતાપિતા અથ્થ વીર્યવાળાં હોય તેમનાથી જે ગર્ભ તેથી અસંકલ્પ નામે પંડ ઉત્પન્ન થાય છે.

સૌગંધિકપંડ. (૨) દુર્ગંધયુક્ત યોનીવાળી સ્ત્રીને ગર્ભ રહી જે પુત્ર ઉત્પન્ન થાય છે તેને સૌગંધિક પંડ કહે છે.

કુંભીકપંડ. (૩) ગર્ભધાનકાળે સ્ત્રીના મૈથુનમાં ચિપરીતપણું થવાથી તથા પિતાના વીર્યના નિર્બળપણાથી કુંભીકપંડ ઉત્પન્ન થાય છે. કુંભીકપંડ માટે કારણ ૩ થીનો મત એવો છે કે અથ્થ રજ્જુક (શોષિત) સ્ત્રી પ્રત્યે સિથિજરેતા પુરૂષ રજુકાળે ગમન કરે છે તે પુરૂષથી તેવી સ્ત્રીની કામ શાન્તિ થતી નથી, અને તેને પુરૂષના મૈથુનની ધમ્મજા રહે છે, તેથી તેવા મૈથુનથી રહેલા ગર્ભથી ઉત્પન્ન થએલો પુરૂષ કુંભીકપંડ થાય છે.

ધર્મિકપંડ લક્ષણ. (૪) જે સ્ત્રિપુરૂષને પારકાના ઉત્કર્ષથી પરાભવ પ્રાપ્તી ધર્મી ઉત્પન્ન થઈ હોય એવી સ્થિતિમાં મૈથુન કર્મમાં પ્રવૃત્તિ થવાથી જે ગર્ભ રહે તેનાથી ઉત્પન્ન થએલો પુરૂષ ધર્મિકપંડ હોય છે.

સ્ત્રિ ચેષ્ટિતાપંડ. (૫) મૈથુનકાળે જે પુરૂષ નિચે સુધ સ્ત્રિ પાસે મૈથુન કરાવે છે તે વખતે પુરૂષના વીર્યથી સ્ત્રિ ચેષ્ટીતાકાર પંડ ઉત્પન્ન થાય છે. તેને વીર્ય હોતું નથી.

પંડ સ્ત્રિ. મૈથુનકાળે જે સ્ત્રિ પુરૂષના ઉપર રહી મૈથુન કર્મ કરે છે. તે કાળે રહેલા ગર્ભથી ઉત્પન્ન થએલો કન્યા તે પાંચમા પ્રકારના પંડપુરૂષ જેવી હોય છે.

વિવિધ વૈદ્યકવિષય વિભૂષિત વૈદ્યપર-શંકર વિરચિત—

વૈદ્ય-વિનોદ.

મંગલાચરણ-માલિની છંદ.

સકલસુખનિધાનં ભુક્તિમુક્તિપ્રદંય-
જગતિજગતિસિદ્ધેઃ સર્વદોષાસ્થમાનમ્
કરકલિતવરાખ્જભીતિખર્જપ્રસન્ન
દિશતુદ્ગમભીષ્ટં રથામધાભાગ્નિકાયાઃ

જે સર્વ સુખોના ખજાના રૂપ, લોચ્ય પદાર્થ (એર્થ) તથા મોક્ષને આપનાર છે, તેમજ જેને જગતમાં સિદ્ધ જેનોએ સદા સેવન કરેલ છે, તથા જેના હાથમાં સુદર કમળ, તથા અલય દેનાર ખડ્ગ શોભી રહેલ છે, અને જેનું પ્રસન્ન સ્વરૂપ છે, તે શ્રી દેવી અગ્નિકાજીનું શામ સ્વરૂપ અભિષ્ટ કલ્યાણને આપો. ૧

આ ગ્રંથ કોની આત્માથી કોણે બતાવ્યો ! (ઉપજાતિઃ છંદ.)

અનંતનામાહિ દિગંતકીર્તિઃ શ્રીગૌડવંશ પ્રથિત પ્રભાસ્યઃ

તદાત્મજઃ શંકરનામધેયઃ શાસ્ત્રેષુ કાવ્યેષુ પરપ્રવીણઃ

દિશાઓના અંત લગી વિસ્તરેલી શ્રીતિવાળા ગૌડવંશી પ્રભાવશાલી પ્રખ્યાત અનંત ભટ્ટ નામના પંડિત હતા, તેમનો પુત્ર શંકર ભટ્ટ કે જે શાસ્ત્ર કાવ્ય વગેરેમાં ઘણાજ પ્રવીણ હતા (તેણે આ ગ્રંથ રચ્યો છે.) ૨

રાત્રધિરાજોજયસિંહવીરઃ ખ્યાતઃ પૃથિવ્યા મહાનીયકીર્તિઃ

પ્રતીપ ભૂપાલ નિવારણેન પ્રતાપયુજ જ્વલિતાગ્નિકંદપઃ

રાત્રધિરાજ મહારાજા જયસિંહજી કે જે પૃથિવીમાં પ્રખ્યાત શૂરવીર ને મહાન કીર્તિવંત હતા, અને વિરોધિ સન્દઓનો નાશ કરવા પ્રતાપ પુરુષની જાનુરૂપી અગ્નિ જેવા હતા (એ જગવિદિત જયપુરના મહારાજા હતા.) ૩

તદાત્મજો રામસમાનસારો, નામ્ના ચિરાયુ નૃપરામસિંહઃ

રૂપેષુ દાનેન પરાક્રમેષુ તિરસ્કૃતાનંગમુરુદુમેન્દ્રઃ

તેમના સમૂત પુત્ર દીર્ઘાધીપી રામસિંહજી કે જે પુરુષાર્થમાં શ્રી રામચંદ્રજી જેવા હતા, તથા જેણે રૂપમાંકામદેવનો, દાનમાં કંદપવૃક્ષનો અને પરાક્રમમાં ઇંદ્રનો પણ તિરસ્કાર કર્યો હતો, મતલબ કે એઓનાથી શ્રેષ્ઠ હતા. ૪

(ઉદ્યમ્ છંદ.)

દાનં યદીય પરિક્ષપનંયદ્દૈવસેન્દ્રાઃ મુરપાદપાદાઃ

માનં પરિત્યજ્ય વિમુર્યય પુલ્કયા સ્થિતિઃ મુલાનેતિદિવં પ્રયાતાઃ

તે રામસિંહજીનું રૂપ, પરાક્રમ અને દાન ભેદને ઈદ્ર અને કલ્પવૃક્ષાદિયે માન છોડી દઈને ભુદ્ધિ સહિત વિચાર કર્યો કે હવે આ સ્વર્ગ કરતાં પૃથિવીમાં જઈ વાસ કરવો એજ ઉત્તમ છે; કેમ કે આપણી શોભા તો રામસિંહજીએ વરી લીધી છે જેથી સ્વર્ગમાં રહેતાં શું શોભા વધે તેમ છે ? (આ કવીકૃત પ્રશ્ન સા છે.) ૫

ક્ષેમસ્ય યોગસ્ય ચ મેવિધાતુસ્તસ્યાજ્ઞયા અથકૃતાદરેણ:

યે યે પ્રયોગા બહુશોભૂતા સ્તે તે મયા સંલિખિતા વિમૃશ્ય: ૬

તે રામસિંહજીની આજ્ઞાથી તથા કલ્યાણરૂપ વિધાતાની અને પ્રાચીન ઋષિયોની આજ્ઞા-આદરથી જે જે મેં ઔપધો ઘણી વખત અંગ્રમાવી ભેયાં તે તે અનુભવી ઔપધો, રોગપરીક્ષા વિગેરે વિચારી વિચારીને લખ્યાં છે અર્થાત્ આ અંશમાં તે દાખલ કર્યાં છે. ૬

(ઉપજાતિ છંદ.)

પ્રણમ્યમાન્યાઃ સ્વિનિવેદયામિ અથ મુદાપશ્યતસાવધાનાઃ

દ્વેષયદસ્મિન્પરમઃ પ્રમોદીભવે તથા સિદ્ધિ રપિમકૃષ્ણ ૭

હું માન્યજાત ધન્વંતરીજી વગેરે વૈદ્યાચાર્યોને નમન કરીને આ અંશ કહું છું તે છે વૈદ્યજ્ઞો! તમે સાવધાન થઈને જુઓ; કેમકે આ અંશના ભેંવાથી પરમ આનંદ થશેજ; પરંતુ તે શિવાય સિદ્ધિ પણ ઘણીજ પ્રાપ્ત થશે, ૭

હારીત, પારાશર, મુશ્વતાનાં સંશ્રુદ્ધ સાર વિધિવત્ સમાસાત

સૌખ્યાય રોગાર્દિત માનવાનાં વિધિયતે “ વૈદ્યવિનોદ ” ઔપ: ૮

હારીત, પારાશર, મુશ્વત વગેરે (માહાત્માઓની રચેલી પોતાના નામની સંહિતાઓ આદિ) અંશને ભેઈ વિધિ પૂર્વક સંક્ષેપથી સાર સંગ્રહીને રોગોથી પીડાતા મનુષ્યોને સુખ મળવા માટે હું આ “ વૈદ્યવિનોદ ” નામનો અંશ કરીશ. ૮

અંશની શરૂઆત-મુખ્ય વૈદ્યોની ઔપધી ન લેવા માટે ભલામણ (અનુકૂળ છંદ.)

યથા વિષં યથા વનિહં યથા શસ્ત્ર યથા પવિ:

તથૌપધમવિજ્ઞાતં મૂઢવૈદ્યપ્રયોજિતમ્ ૯

વૈદ્યશાસ્ત્રનું પૂરું જ્ઞાન ન મેળવનારાં વૈદ્યનું આપેલું ઔપધ એર અગ્નિ, શસ્ત્ર અને વજ્ર જેવું જીવ લેનાર થઈ પડે છે; માટે મૂર્ખ વૈદ્યના હાથથી કદિ ઔપધ લેવું નહિ. (કહું છે કે વિદ્વાન વૈદ્યના હાથથી મરણ થવા કરતાં મૂર્ખ વૈદ્યના હાથથી જીવવું એ પણ ક્ષયદો કરતાંજ નથી; કેમ કે તે વખતે જીવી જાય તો તે ઔપધી નવો રોગ પેદા કરી આખર પ્રાણનું લેનાર નીવડે છે.) ૯

રોગની પરીક્ષા શી રીતે કરવી ? (આશી હંદ.)

સન્નિદાન પૂર્વરૂપ રૂપો પશયા મિલિ ગદં વિદ્યાત્
અથ સ્પર્શન દર્શયેતૌરગણુ મ્પરીક્ષેત

૧૦

રોગ થવાનું મુખ્ય કારણ, રોગ થયા પહેલાનાં ચિન્હ, રોગ થયાનાં લક્ષણ, ઔષધ, અન્ન, વિહાર વગેરેનો યોગ્ય ઉપયોગ, અને જે દોષ ગગડી જે જગેજે ફરી જે રોગ કરે તે જાણી, તથા રોગીને જ્વાગ સવાલ પૂછી, તેના શરીર હાથ અડાડી, અને તેને નેઈ તપાસી રોગની પરીક્ષા કરવી. ૧૦

ઉપર કહેલી બાબતોનો વિશેષ ખુલાસો. (અનુષ્ટુપ હંદ.)

રોગોત્પત્તૌ તુ હેતુર્થ સ્તન્નિદાનપ્રચક્ષતે,

અવ્યક્તલિંગ પ્રારૂપં રૂપં તું વ્યક્તલક્ષણમ્,

૧૧

શાંતિ વ્યાધે રૂપશયો ન્યથા ઉપશયઃ સ્મૃતઃ

ઉલ્લેખ્યં સંપરીક્ષેત ગૂઢલિંગ ગદં લિપદ્

૧૨

વ્યાધે રાગતિરાશ્તિઃ સ્વાદુ કુષ્ટ દોષેષુ સર્વદમ્

રોગ જ્ઞાનાય કર્તવ્યં નાડીમૂત્ર પરીક્ષણમ્.

૧૩

રોગને પેલા થવાનાં જે કારણ તેને નિદાન કહે છે; એટલે કે જેમ હુંખા પદાર્થો વાયુની, ગરમ ને તીખા પદાર્થો પિત્તની અને ચીકણા પદાર્થો કફની ઉત્પત્તિ કરે છે, તે વેચે પહેલા જાણી લઈ જે કારણોથી વાયુ પિત્ત કફ બગડી રોગ થયેલા દોષ તે ધ્યાનમાં લઈ રોગ વિરૂદ્ધ જે જે આહાર વિહાર હોય તે તણ દઈ ઉપાય કરવો. રોગની બરાબર નિશાનીઓ ન નેવામાં આવતી હોય પંજુ તેની શરૂવાત થઈ હોય તે ઉપરથી અરુચિ રોગ થશે એમ પારખી લેવું તેને પૂર્વરૂપ કહે છે. રોગનાં પૂરેપૂરાં લક્ષણો નજરે પડતાં હોય તેને રૂપ કહે છે. રોગની શાંતિ કરવાની રીતિ તેને ઉપશય કહે છે, જે ઉપાયથી રોગ વધે તેને અનુપશય કહે છે, (જે ઉપશય ને અનુપશય બન્ને બાબતોથી ગુપ્ત લક્ષણવાળા રોગીની વેધે પરીક્ષા કરવી નેઈએ.) તથા પોતાના કારણથી કે બીજાં દોષનાં કારણથી [સ્વતંત્ર ને પરતંત્ર કારણથી] વાયુ પિત્ત કફ કેાપીને પોતાનું ઠેકાણું છોડી શરીરમાં ઉપર નીચે કે વાંકાઈમાં ફર્યો કરે અને એનાથી જે સાદ્યત રોગ જણાય તેને સંપ્રાપ્તિ કહે છે. (આ બધાંનો વિસ્તાર ચરક-સુશ્રુત-વાગ્બટ-ભાષવનિદાન ગ્રંથોથી જાણી લેવો.) આ બધું ધ્યાનમાં લઈ પછી વેધે રોગનું વિશેષ જોખણાણુ થયા રોગીની નાડી અને મૂત્રની પરીક્ષા કરવી. ૧૧-૧૩

નાડી પરીક્ષા શી રીતે કરવી ? (શાલિની હંદ.)

વક્ત્રીત્રા મંદગા વાત પિત્ત રથેષ્ઠભંજ્યઃ સ્વાત્તાડિકાહિક્રમેણુ;

વીણાતંત્રી સર્વ રાગ પ્રકાશા, તદ્વત્તાડી સર્વ રોગ પ્રકાશા.

૧૪

તે રામસિંહજીનું રૂપ, પરાક્રમ અને દાન જોઈને ઇંદ્ર અને કલ્પવૃક્ષાદિયે માન છોડી દઈને બુદ્ધિ સહિત વિચાર કર્યો કે હવે આ સ્વર્ગ કરતાં પૃથિવીમાં જઈ વાસ કરવો એજ ઉત્તમ છે, કેમ કે આપણી શોભા તો રામસિંહજીએ વરી લીધી છે જેથી સ્વર્ગમાં રહેતાં શું શોભા વધે તેમ છે ? (આ કવીકૃત પ્રશ્ન સા છે.) ૫

ક્ષેમસ્ય યોગસ્ય ચ મેવિધાતુસ્તસ્થાણયા અથકૃતાદરેણુઃ

યે યે પ્રયોગા બહુશાનુભૂતા સ્તે તે મયા સંલિખિતા વિમૃશ્યઃ ૬

તે રામસિંહજીની આત્માથી તથા કલ્યાણરૂપ વિધાતાની અને પ્રાચીન ઋષિયોની આત્મા-આદરથી જે જે મેં ઐપથો ઘણી વખત અંગમાવી જોયાં તે તે અનુભવી એપણે, રોગપરીક્ષા વિગેરે વિચારી વિચારીને લખ્યાંયો લેખણું-આ અથમાં તે દાખલ કર્યાં છે. ૬

અરણ્ય યાય છે. (ત્રિ-

(ઉપનિષદ ઇતિ)

પ્રણમ્યમાન્યાઃ પિનિવેદ્યન્તિ હૃદયં હૃદયં)

દુષ્યદસ્મિન્પરમઃ પ્રકરે નાડી પુરુષાણાં ચ દક્ષિણે;

હું માન્યવંત નાલેપગ્ સમ્યગ્ ધૃત્વાધૃત્વા વિમુચ્ય ચ. ૧૬

હું તે હે વૈદ્યજ્ઞેની કાળા હાથની અને પુરુષોની જમણા હાથની નાડી થોડી રમ આનંદ મેં પરથી આંગળીએ ઉપાડી લઈ લઈને દારી પેઠે જોઈ રોગની

નાડી વક્રગતિ યતિ સર્પવદ્વેગવત્તરા;

મુખં વિકસિતં યસ્ય તસ્ય મૃત્યુર્ન સંશયઃ ૧૭

૧૭

જે રોગીની નાડી સાપના જેવી વાંકી તથા ઘણીજ ઉતાવળી ચાલતી હોય અને જેનું મુઠ્ઠું તેમજ અળકાટ મારતું રહેં જણાતું હોય તે રોગીનું જરૂર અરણ્ય યાય છે. ૧૭

ક્ષીણ શુક્રસ્ય મંદાગ્ને નાડી મંદતરાં ભવેત્;

દ્વિદોષ લક્ષણેરેતે મિશ્રા જ્ઞેયા દ્વિદોષજ્ઞ. ૧૮

૧૮

જે રોગીનું વીર્ય ક્ષીણ થઈ ગયું હોય, અને જેનો જકરાગ્નિ મંદ પડ્યો હોય, તે રોગીની નાડી મંદ (ઝીણી-ધીંગી) ચાલે છે. જે દોષના લક્ષણની લેખરોજવાંની નાડી ચાલતી હોય તો બન્ને દોષ થયા જાણવા ૧૮

શરીરં શીતલં યસ્ય નાડીચોષ્ણતરા ભવેત્;

જ્યરમંતર્ગતિં તસ્ય જાનીયા દ્વિપશુત્તમઃ ૧૯

૧૯

જે રોગીનું શરીર ઠંડું હોય અને નાડી ઘણીજ ગરમ હોય તો ઉત્તમ વૈદ્યે તે રોગીના શરીરમાં (હાડકાં પેઠેલાં) તાવ છે એમ જાણવું.

પુરાતની રૂપિઓના અંથમાંથી તેણે રક્તાયુષ્ સ્નાન્નો અભ્યાસ કરેલો હતો. કેટલાક પદાર્થોના શબ્દોની વ્યુત્પત્તિ જોતાં ગ્રે. રાયલ એમ જણાવે છે કે આરબ લોકોએ આ શાસ્ત્રનું જ્ઞાન આપ્યું વેદકાળે અંથમાંથી મેળવેલું છે. વધારે સાબીતીની ગેરહાજરીને લીધે આરબોએ આર્યશાસ્ત્રમાંથી આ જ્ઞાન સંપાદન કર્યું. એ માનવું પાયા વગરનું છે, પરંતુ એટલું તો નક્કી છે કે સારેસન ગ્રાવ્ય રચનામાં અગાઉ ઘણા વખત પહેલાં આર્ય લોકો રક્તાયુષ્ શાસ્ત્રની માહિતી ધરાવતા હતા; હાખલા તરીકે સીસાના અને લોહના કાપેનિટ, પારાના, ત્રાંપાના, અને લોહના. સુરમાના (antimony) અને સોમલના સલ્ફ્યુરેટથી વાકેફ હતા. લોહ, સીસું, કલક, ત્રાંપુ અને જસત વિગેરે ધાતુઓના ક્ષારો (oxides) થી સારી પેટે જાણીતા હતા.

સુરોખાર, ગંધક, નંવસાર, ટંકણખાર અને ફટકડી તેમજ ધાતુના ક્ષારો જેવા કે મોરચુધુ, હીરાકશી વિગેરેથી આર્ય લોકો સારી રીતે માહિતગાર હતા.

અમુરિઆટીક, સલ્ફ્યુરીક, એસાલ્કીક, સાઇટ્રીક ને નાઇટ્રીક જ્વતના તેજાઓની ખનાવટથી આર્ય લોકો વાકેફ હતા.

સલ્મ અગર સુરચાનનો (surgery) અભ્યાસ અસહનના આર્ય લોકો ઘણી ખંતથી કરતા હતા. આયુર્વેદના પ્રથમના જે ભાગ સલ્મ વેદક (surgery)ના છે. ધનવંતરી પોતાના જાપણો સસ્ત્રવેદકથી શરૂ કરે છે. સુશ્રુત તેને પ્રથમનો અને ઉત્તમ વિષય કહે છે, અને વળી કહે છે કે ખીલ અપુત્રાનીક અને તર્કવડે નિર્માણ કરેલ ચિકિત્સાઓના શાસ્ત્ર કરતાં આ વધારે નિશ્ચય પુરેક પરિણામ લાવે છે.

શસ્ત્રોપચારમાં હાથ એ એક પ્રાથમીક, સર્વોપરી અને ઘણું અગત્યનું શસ્ત્ર છે.

શસ્ત્રોપચાર કળાના આઠ પ્રકાર છે.

૧ લેખન.—(Scarification by drawing lines.)

૨ છેદન.—(Excision.)

૩ આહાર્થ.—(Extraction.)

૪ ————(Sounding.)

૫ વેધન.—(Puncturing of the parts.)

૬ વિસ્રવણ.—(Letting out fluids.)

૭ ભેદન.—(Division or Amputation.)

૮ સીવન.—(Sowing.)

પેટ ચીરવું, પથરી કાઢવી, પેટ અને ગર્ભસ્થાન ચીરી ખાળકને બહાર કાઢવું વિગેરે મહત્વતાની શસ્ત્ર ક્રિયાઓ આર્ય લોકો જાણતા હતા. આખંખના મોંઘાંથી કાઢવામાં પ્રયત્ન કુશળ હતાં. તેઓ હાથ પગ કાપવાની અને સારણની શસ્ત્ર ક્રિયા કરતા હતા. જલંદર અને વપણમાં પાણી બરાબ ત્યારે છેદ મુકી પાણી કાઢી નાંખતા હતા. આ શિવાય ખીંછ સાધારણ શસ્ત્ર ક્રિયાઓ પણ કરતા હતા.

પથરી કાઢવાની શસ્ત્ર ક્રિયા કરવા અગાઉ રાગની પરવાનગી મેળવવી પડતી.

આયુર્વેદની પથરી કાઢવાની રીત આ પ્રમાણે છે. દરડીને પાટ ઉપર કે ટેબલ ઉપર સુવારીને તેના પગો પહેળા અને હથાકરીને તેના હાથના પોંચાની સાથે ખાંધી, લેખામાં આવે છે. આથી મુત્ર માર્ગ અને ગુદા વચ્ચેના ભાગ શસ્ત્ર ક્રિયા થઈ શકે તેની રીયતિમાં

માનવામાં આવે છે ગરમીથી થતા વ્યાધિઓમાં થડી દવાઓ આપે છે અને ગરમીથી થતા વ્યાધિઓમાં ઉષ્ણ દવાઓ આપે છે.

જ્યારે શાસ્ત્રમાં ખતાવ્યા સુન્નળ ચિકિત્સા કર્યા છતાં કોઈ રોગ મટે નહિ ત્યારે રોગીને કર્મ દોષ, સમજી તેને માટે પ્રાયશ્ચિત, પુન્ય ક્રાંત વિગેરે સ્ત્રુતાઓ ખતાવેલા છે.

જુના જમાનામાં રોગોને મંત્ર જંત્ર તાવીત વિગેરેથી મટાડવાનો રિવાજ હતો. ખ. આંચોને નજર ચોટ ન લાગે માટે વાઘનખ, પરવાળુ, આમુક જનાવરોના વાળ વિગેરે માદળીઆમાં રાખવાનો રિવાજ હતો. વૈદ્ય લોકો પણ જ્યોતીશ શાસ્ત્ર અને મંત્ર શાસ્ત્રની મદદ લે છે. જૂત, પ્રેત, ડાકણ વિગેરેનાં વળગાડ, નજર ભાગવી વિગેરે વહેમને માટે તેવાજ વહેમી ધલાવે પણ આર્ય લોકોમાં ચાલે છે.

દિવાનાપણું, ફેફસ, આંચકી વિગેરેમાં દેવ અગર દેવી કોપ થયો છે એમ મનાય છે, અને તેને માટે તેના અનુસરતા ધલાવે લેવામાં આવે છે.

પથ્યાપથ્ય (Hygiene) ને માટે ધણા અર્થો છે. અને અસહનના આર્ય લોકોએ આ વિભાગને ઘણી મહત્વતા આપેલી છે. વૈદક શાસ્ત્રના કર્તાએ ટીકા કરેલ છે કે જે રોગી પથ્યાપથ્ય પાળતો નથી તેને ઉત્તમ ઔષધ છતાં આરામ થતો નથી અને જે રોગી પથ્યાપથ્ય બરોબર પાળે છે તેને ઔષધની જરૂર નથી.

આર્ય લોકોનું (Pathology) વ્યાધિ વિકારનું જ્ઞાન અપૂર્ણ હોવાં છતાં નિદાનમાં તેઓ નિપુણ હતા. રોગનું સ્વરૂપ રોગનું આયુષ્ય રોગીનું બીજીય વિગેરેનાં નિર્ણય કરવામાં ધણા કુશળ હતા.

સમય જતાં આ દેશ ઉપર એક પછી એક પરદેશી રાજાઓ ચઢી આવવા લાગ્યા અને ક્રેટલાક વૈદ્યો સુધી આ દેશમાં જુલમ અને અપ્રાધુષીને લીધે આ દેશની કળા કૌશલ્યતા નાશ પામી જતી સાથે વૈદક શાસ્ત્ર પણ જુલાઈ ગયું. હાલના શાન્તીના સમયમાં પણ વૈદક શાસ્ત્રમુંકાર્ધ પણ મુધારો થયેલો નથી હાલના વૈદોમાં કોઈકેજ વૈદક-શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરતા હોય છે. બાકીના ધણે ભાગે અજ્ઞાન હોય છે. તેઓના બાપદાદાએ કંઈ પણ અધુર જાણ્યું નથી, એનું વૈદક જ્ઞાન આ લોકો તરફ ગુમાવી ખેડા છે.

(પ્રસુતિ કળા) Midwifery અમુક સ્ત્રીઓનાજ જળુવામાં છે, અને સસ્ત્રીપચાર ધણે ભાગે હજીમો કરે છે.

આયુર્વેદ શીખવવાને સારૂ શાળાઓ પણ નથી. હાલના વૈદો વૈદકનું ઉપરછડું મામ ધરાવે છે પરંતુ તેઓએ શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરેલો હોતો નથી. વૈદ્ય લોકો પોતાના હોકરા અગર ભાઈ કે કોઈ સગાને વૈદક શીખવે છે અગર તે કોઈ અન્ય માણસ જાણુ હોય તો તેને શીખવે છે. પ્રથમ શીખનારને યોગા વખત સુધી ઓસડીમાં ખડાવે છે, પછીથી ઉઠાળા વીગેરે બતાવવાના વાસણો સાફ કરાવે છે; ત્યાર પછી ઉઠાળા વિગેરે બતાવતાં અને મલમપટ્ટી કંરતાં શીખવે છે. ત્યાર પછી ગોળાઓ. મલમ અવશેષ વીગેરે શીખવી જરૂરીઆત રસશાસ્ત્ર (Pharmacy) શીખવે છે પછી વૈદ્ય પોતાના દર્દીઓને તપાસતાં શીખવે છે. અને છેવટે એકાદ ચિકિત્સાનું પુરતક વાંચી છેવટે તે શીખનારે વૈદ્ય થાય છે.

આ ધંધો કરનારા વૈદ્ય, વૈદ્ય શાસ્ત્રી, કવીરાજ, પરિકારી વિગેરે કહેવાય છે.

મહર્ષિ અગરવે પ્રથમ ચરક અને સુશ્રુત જે ધણા ઉત્તમ અર્થો ગણાય છે, તેના તા-ભોષ બાપામાં બાપોતરના ધણા પુરતકો કર્યા છે. વૈદ્ય ધન્વંતરીએ (અગાઉ જણાવેલ તે નહિ) નિષ્ઠ નામનો એક અર્થ કર્યો છે તે અને વાગ્બટે ચરક અને સુશ્રુતના આધારથી રચેલો અષ્ટાંગહૃદય નામનો અર્થ હાલના વૈદોમાં આધાર જૂત ગણાય છે. નિદાન અને માવ પ્ર-કાસ પણ પ્રખ્યાત અર્થો છે. પરંતુ તે હાલમાં રચાયેલા છે.



ધન્વંતરી

"MEN'SANA IN CORPORE SANO."

"પહેલું મુખ તે જાતે નર્મ."

પુસ્તક ૨ જી:

માર્ચ, ૧૯૦૬.

[અંક ૩ જી.]

ધન્વંતરી માસિકના આહ્વાને વિનતી.

ધન્વંતરી માસિકનું પ્રથમ વર્ષ પૂરું થઈ આ બીજું વર્ષ ચાલે છે. માસિકમાં આવતાં ક્રમ લેખોની કદર યુદ્ધ આહ્વાને અમને ગત વર્ષમાં સારી મદદ આપી. એમાં માસિકમાં દિન પ્રતિદિન કેવા ઉત્તમ પ્રકારના લેખો આવતા જશે, તે વર્ષ રાખીને જ નેવા ત્રિ વિનતી છે. આહ્વા તરફથી મળેલી સારી મદદનો લાભ પ્રજાવર્ગને થાય તે માટે માસિકમાં અમોએ લવાઈનામાં જ્યાં પણ ફેરફાર ન કરતાં માસિકનું કદ ચાર ફરમાઈ હતું તે વધારી પાંચ ફરમાઈ કર્યું છે. આપું વિશ્વ કુદરતના કાયદાને તાબે છે, કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરવાથી સાપિતકાળમાં પ્રજાવર્ગ રોગીય-અસ્વાસ્થ્યની નિરવીર્ય-અને બળહીન થઈ જાય છે. કુદરતના કાયદા અતે નિયમ શા છે એ જાણવાની અને જાણ્યા પછી પણ અમકમાં મુકવાની દરેક માણસની ફરજ છે. ધર લાગ્યા પછી કુવો ખોદાવવા જવું એ જેવી મુર્ખાઈ છે તેવીજ મુર્ખાઈ રોગ થયા પછી ઠાકાર કે વેદનું ધર ખોળવું એ છે. જુનું કરનારને કરેલા જુનહાની સજા થવાની તૈયારી વખતે ખેરીયર કે વઢીલને રોકવાથી વખતે જુનહેગાર કઢાપી છુટી જાય છે. તેજ પ્રમાણે કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરવાથી યતા બચકર રોગોમાંથી વેદ કે ડાક્ટરની મદદથી રોગી વખતે જતી જાય છે. પરંતુ ઘણે ભાગે તો દેહાંત સંગળ થાય છે; એ હાલમાં પ્લેગ દર્યાદિ રોગોથી નીપજતાં ખરેખરી સાખીન થાય છે. આવા બચકર રોગો ઉત્પન્ન થવાનું કારણ કુદરતના કાયદાની અજાનતા અને તે કાયદા વિરુદ્ધ વર્તન છે. પોતાની કૃતીથી રોગો પહોંચી લેઈ વેદ કે ડાક્ટરનું ધર ખોળવું એના જેવી એક મુર્ખાઈ નથી. સાપિતકાળમાં યુરોપ અમેરીકાદિ ખંડોના સમર્થ વિદ્વાનોના વિચારે પણ તેવાજ છે.

પ્રજાવર્ગ સુદૃઢ-અળવાન-નિરોગી-અને દીર્ઘાયુષી કેમ થાય તે સંબંધીના નિયમ જાણવા એ દરેક વ્યક્તિનું કર્તવ્ય ધર્મ છે. આવા ઉત્તમ લેખો માસિકમાં ચર્ચવા અમારી ઇચ્છા છે. ગંધાતી તીખી તુરી ખારી કડી રોમા-અ ખાડ કરે તેવી અને કંટાળો આપનારી દવાઓના રૂગા પીવાથી અને ખાવાથી રોજો મટે છે એવો દીર્ઘ કાળથી પ્રજાવર્ગના મન ઉપર દૃઢ સંસ્કાર પડેલો છે; પરંતુ જામાનો બદલાયો છે. દરેક વિદ્યા ઉભતી ક્રમમાં આગળ વધે છે. ત્યારે આપણા વિચારો પણ આપણે બદલવા જોઈએ.

મનુષ્ય જન્મનું સાર્થક આ લોકનું અને પરલોકનું મુખ્ય પ્રાપ્ત ધ્યામ તેમાં રહેલું છે. જેથી અમારા માસિકમાં બીજા લેખો સાથે અધ્યાત્મવિદ્યાના સારામાં સારા લેખ પ્રસંગોપાત અમે દાખલ કરતા રહીશું.

આ ઉપરથી એમ મમજવાનું નથી કે અમારા માસિકમાં રોજોનું નિદાન અને તેની દવાઓ અમે લખીશું અગર છાપીશું નહીં. દવાથી રોજોથી મુક્ત થવાની ઇચ્છાવાળા સદ્ બુદ્ધિ માટે ઉત્તમ પ્રકારની દવાઓ લખી અમે તેમનું મન રંજન કરીશું.

હેવટ અમારી નમ્ર વિનતી છે કે અમારા માસિકના કોઈ પણ આહકને બળાકારથી આહક રહેવા માટે અમે પ્રયત્ન પાડતા નથી. માટે દરદાન આહકો લવાજમનાં નાણાં વેળાસર મોકલવાં કૃપા કરશે. જે કે આ વર્ષના એ માસના અઢો અમે મોકલી મુક્યા છીએ તોપણ જે આહકની હલુ પણ આહકમાં કાયમ રહેવાની ઇચ્છા નહી હશે, તે આ અંક પહોંચતાં મોકલેલા બીજા વર્ષના તમામ અઢો અમને પાછા મોકલશે તો અમે સ્વીકારીશું; કારણ લવાજમના માટે અંક વી. પી. થી મોકલ્યેથી અમારે વિના કારણ ખર્ચના બોજમાં ઉતરવું પડે નહીં.

ધ્યાન ખીંચવા લાયક અગત્યભરી વાર્તા.

પ્રાચીન કાળમાં ધારાનગરીમાં રાજા ભોજ રાજ્ય કરતો હતો, કે જેના ૧૩ી કોઈ ભાગ્યેજ અજાણ હશે. તે રાજા જાતે વિદ્વાન છતાં તેનામાં અનેક ગુણો હતા. તેની રાજ્યસભામાં અનેક વિદ્વાનો બિરાજતા હતા. રાજાને સાહિત્ય શાસ્ત્ર અને બીજી વિદ્યાઓનો પણ અત્યંત શોખ હતો. તેથી દેશ દેશથી અનેક વિદ્વાનો અને કવીઓ અનેક પ્રકારના ગ્રંથો, શ્લોકો, કાવ્યો વિગેરે બનાવી રાજ્યસભામાં લાવી રાજા આગળ રજુ કરતા. તેવા ગ્રંથો, શ્લોકો, કાવ્યો વિગેરેની પરીક્ષા માઘ પંડિત અને આદિ કવી કાળીદાસ જેવાના હાથથી થતી હતી. અને તે બનાવનાર વિદ્વાનને તેની યોગ્યતા પ્રમાણે ઇનામ કે વર્ષાશનની રકમ મળતી હતી. આવા રાજ્યતરફના ઉત્તેજનને લીધે વિદ્વાન વર્ગ ધનાઢ્ય થઈ ગયો હતો. તે વખતે ધારાનગરીમાં સત્યવૃત્ત નામનો એક મહા વિદ્વાન પ્રાદ્ય હોતો હતો. તેની પત્નીનું નામ સુશીલા હતું. સત્યવૃત્ત

સ્વાશ્રય, નિરપ્રહી, ને સંતોષી હતો, જેથી તે કોઈની પાસે યાચના કરવા જતો નહિ. રાજના ધનમાં અનેક દોષ રહેલા છે, એમ તેના જાણવામાં હોવાથી; રાજ્યસભામાં જઈ ધન મેળવવાની તેની ઇચ્છા નહોતી. સત્યવૃત્તને પાંચ પુત્ર અને એક પુત્રી હતી. પોતાની જાતમહેનતવડે સત્યમાર્ગથી મેળવેલા પૈસાથી તે પોતાનું ગુજરાન ચલાવતો હતો. તેથી તેના ઘરમાં સુદામાની પેઠે દારીદ્રતાનો વાસ થયો હતો. દારીદ્રથી પીડાયેલી સતી મુશીળાએ પોતાના પત્નીને રાત પાસે જઈ યાચના કરવા કહ્યું; પણ તેમ કરવા તેણે ચોખ્ખી ના પાડી, તેથી મુશીળાને પણ અત્યંત ખેદ થયો, અને તેણે પોતાના પત્નીની વારંવાર પ્રાર્થના કરી દારી-દ્રતાના મહાન્ કષ્ટમાંથી પોતાને તથા પોતાની સંતતીને છોડવવા વીનતી કરી. ત્યારે મહાત્મા સત્યવૃત્તે તેને એક શ્લોક લખી આપ્યો. અને કહ્યું કે આ શ્લોકની ચાર હજાર સોનાની મહોરો આપે તેને આ શ્લોક આપજે. મુશીળા એ શ્લોક લેઈ આખા નગરમાં ફરી; પણ કોઈ તે શ્લોક ખરીદ કરનાર તેને મળ્યું નહીં. એ નગરીમાં ધનપાળશાહ શેઠનો લક્ષ્મીપતિ કરીને એકનો એક પુત્ર હતો. લક્ષ્મીપતિની આઠ વરસની ઉંમરે તેની માતા કમળાવતી અને દસ વરસની ઉંમરે ધનપાળશાહ મૃત્યુ પામ્યો હતો. મરતી વખત ધનપાળશાહ પાસે અનર્ગળ દ્રવ્ય હતું. લક્ષ્મીપતિ લાયક ઉમરનો થતાં સુધી દુકાનના વહીવટનો કાર્યભાર ભરેંસાપાત્ર મુનીમ શાન્તીદાસને સોંપ્યો હતો. તેમજ લક્ષ્મીપતિનું પાલણપોષણ કરવાનું કામ પણ તેનેજ સોંપ્યું હતું. જ્યારે વિદ્વાન સદ્ગુરુ પાસે રહી લક્ષ્મીપતિ એકવીસ વર્ષની ઉંમરે સર્વ વિદ્યામાં પ્રેરણ થયો ત્યારે દુકાનનો તમામ વહીવટ શાન્તીદાસે તેને સોંપી દીધો હતો. તેપણ તે વૃદ્ધ મુનીમ શાન્તીદાસની સલાહ પ્રમાણે ચાલતો હતો. લક્ષ્મીપતિ શેઠ પોતાની દુકાનના ઓટલા ઉપર ગાદી તકીએ બેઠો હતો, એવામાં અશ્રુપાત કરતી દિલગીરી ભરેલો રહેજે નિરાશ થઈ પોતાને ઘેર જતી મુશીળા શેઠની નજરે પડી. મુશીળાના મુખ ઉપર તપનું તેજ પ્રકાશી રહ્યું હતું એથી તે સતી સ્ત્રીને દિલગીર થવાનું કારણ શું હશે? તે વિચાર આવવા લાગ્યા. જેથી પોતાના એક વૃદ્ધ ગુમાસ્તા પાસે બાંધને બોલાવી તેને દિલગીર થવાનું શું કારણ છે તે પુછ્યું. મુશીળાએ પોતાના દુઃખનું સ્વસ્તર વર્ણન કરી પોતાના પતિએ લખી આપેલા પરખી-ડીઆમાં બંધ કરેલો શ્લોક શેઠજીના હાથમાં મુક્યો. તે પરખીડીઆમાં લખેલું હતું કે “ સત્યવૃત્તનો જનાવેલો શ્લોક ચાર હજાર સોનાની મહોરો આપે તે લે.” ચાર હજાર મહોર આપ્યા શિવાય એ શ્લોકમાં શું લખ્યું છે તે જોવાની આજ્ઞા નહોતી. શેઠ વિચાર કર્યો કે—શ્લોકની કીંમત ચાર હજાર મહોર ઘણીજ છે. તેપણ સત્યવૃત્ત જેવા સત્યવાદી અને વિદ્વાન્ માણસે જ્યારે તેની આટલી બધી કીંમત રાખી છે ત્યારે તે ખરીદ કરવાથી લાલ પણ તેવોજ થતો હશે. એવો

પૂર્ણ વિચાર કરી મુનીમ શાન્તીદાસને કહ્યું કે—આ સતી મુશીલાને આર હનર સોનાની મહોરો આપી વિદાય કરે. વૃદ્ધ મુનીમે શેઠને કહ્યું કે—આવી રીતે રૂપીઆ ખરચી નાખશે તો દુકાન ઝાઝા દિવસ ચાલશે નહીં. પરંતુ શેઠ પોતાનો દ્રઢ નિશ્ચય ફેરવ્યો નહીં, ને શુશીલાને આર હનર સોનાની મહોરો ગણી આપી વિદાય કરી. તે લેઈ મુશીલા પોતાના ગૃહ પ્રત્યે ગઈ અને તે મહોરો પોતાના પતિ સત્યવૃત આગળ રજુ કરી, તથા તે વટે દંપતિ આનંદમાં પોતાના દિવસ નિર્ગમન કરવા લાગ્યાં.

શેઠ પેલું 'પરળીડીયું' ફેરી અંદર જોયું તો તેમાં લખેલા શ્લોકમાં નીચે પ્રમાણે અર્થ સમાયલો હતો:—

૧. 'કેલું સાંભળેલી વાત એકદમ સત્ય માનવી નહીં.

૨. નજરે જોએલો બનાવ એકદમ સત્ય માનવો નહીં.

૩. 'કેલું સાંભળેલી વાતો સંપૂર્ણ તપાસ કરતાં સાચી જણાય ત્યારે જ તેને ખરી માનવી.

૪. નજરે જોએલો બનાવ સંપૂર્ણ તપાસ કરતાં સત્ય જણાય ત્યારે જ તેને ખરો માનવો.

ઉપર પ્રમાણે અર્થવાળો શ્લોક પરળીડીઆમાંથી નીકળ્યો. તે જોઈ શાન્તિદાસે શેઠજીને કહ્યું કે આટલા શ્લોકની આર હનર મહોરો તમે શાની આપી? શેઠે કહ્યું કે તે બનવાનું હતું તે બન્યું. શ્લોકની વાત ભૂલી ન જવાય માટે તેને શેઠ એક રત્નજડિત સોનાની કેમમાં જડાવી પોતાના શયનગૃહની ભીંતે લટકાવ્યો. ઉપધર્મ સંયોગથી ટુંક મુદતમાં લક્ષ્મીપતિની સ્ત્રી હીરાલક્ષ્મીને ગર્ભ રહ્યો. એવામાં એકાએક લક્ષ્મીપતિ શેઠને જતા બેટ તરફ પોતાનાં વહાણ હંકારીને જતું થઈ ગયું. અને ત્યાં વ્યાપારનું કામ ધમધોકાર ચાલવાથી તે ત્યાં નિવાસ કરી રહ્યો. અહિં હીરાલક્ષ્મીને પુત્ર પ્રસવ થયો, જેનું નામ રત્નસાગર રાખ્યું. શેઠને પુત્રનો જન્મ થયાના સમાચાર મળ્યા; પરંતુ જતા બેટમાં જઈ શેઠ એક ઈરાવતી અત્યંત રૂપવાન વણીકકન્યા સાથે ખીજવાર લગ્ન કર્યું હતું. અને તેના મોહ પાશમાંથી છુટા પડી શેઠને ધારા નગરીમાં આવવાને ફીક લાગ્યું નહીં. ધારાનગરીમાં દુકાનનો વહીવટ વૃદ્ધ મુનીમ શાન્તિદાસ કરતો હોવાથી લક્ષ્મીપતિ શેઠને ધારાનગરીની દુકાનની કાળજી નહોતી; પરંતુ શાન્તીદાસનું એકાએક મૃત્યુ થયાની ખબર મળવાથી કોઈને ખબર આપ્યા શિવાય તે જતા બેટથી નીકળી ધારાનગરી આવ્યો. નગરીમાં પેસવાનું શુભ મુહૂર્ત ન હોવાથી તે દિવસે નગરીથી લગભગ એક ગાઉ ઉપર સુંદર બાગમાં તેણે મુકામ રાખ્યો.

રાત્રીની વખતે એકાએક લક્ષ્મીપતિ શેઠને પોતાની પ્રિય પત્નિ હીરાલ-

કમીને મળવાનું મન થયું, જેથી 'કોઈપણ' નોકર કે માણસ લીધા શિવાય છુપાવેયથી પોતે નીકળી મારાનગરીના બહાર એક સુંદર ખાગમાં પોતાનો બંગલો હતો ત્યાં મધ્ય રાત્રીના સમયમાં આવી પહોંચ્યો. ખાગમાં પેગલાનો આગલો દરવાજો બંધ હતો જેથી ત્યાં જઈ શકાય તેમ નહોતું. તેથી ત્યાંથી પાછા ફરી પાછલા ભાગમાં ગયો; જે ભાગ નદીના કિનારા ઉપર આવેલો હતો. નદીના કિનારા ઉપર સુંદર પરચરખાંધી ઘાટ હતો. તેનાં પગથીયાં ઉપર ખાગમાં જવાને એક ન્હાતું દાર હતું; તે તે વખતે ખુલ્લું હતું. જેથી તે દ્વારેથી શેઠ ખાગમાં થઈ બંગલાની પાછળ ગયો. તો મહેડા ઉપર પોતાના શયનગૃહમાં દીવાનો પ્રકાશ પડી રહ્યો હતો. પાછલા ભાગના ઇનાતું દાર પણ ખુલ્લું જ હતું. તે સ્થળે કોઈ નોકર પણ નહોતો. તેથી ધીમેથી પોતે શયનગૃહમાં ગયો. ત્યાં જુલે છે તો પોતાની પત્ની હીરાલક્ષ્મી એકવીસ વરપના યુવાન સાથે પલંગમાં ગાંઠ નિંદ્રામાં પડેલી છે; તે જોઈ શેઠને અત્યંત ક્રોધ થયો. અને પોતાની પ્રિયપત્નીનું આતું હુલાયરણ તે વધારેવાર જોઈ શક્યો નહી. શેઠના પાસે તરવાર તૈયાર હતી તે ખેંચી અને કંઈપણ વિચાર કર્યા શિવાય બંનેનાં શિરચ્છેદન કરવાનો નિશ્ચય કર્યો, અને તરવારનો ઝટકો પોતાની પ્રિયપત્નિ ઉપર મારતાં પલંગ ઉપર લટકાવેલા પેલા અત્યવૃત પ્રાસણના શ્લોકના તક્તા અને લીંત સાથે અથડાઈ નિષ્ફળ ગયો છતાં પણ હીરાલક્ષ્મી કે પેલો તરણ પુરૂષ બેમાંનું એકે નાચું નહીં. ચારહજાર મહોરની કીમત આપી ખેંચી ફરી રત્નજડિત ક્રેમથી લટકાવેલા તક્તાને જોખમ તો નથી લાગ્યું એમ કહી હાથમાં લઈ જતાં શ્લોકનું ખીચું ચરણ તેનાં વાંચવામાં આવ્યું કે "નજરે જોયેલો ખનાવ એકદમ ખરો માનવો નહીં." આ શબ્દો વાંચતાં શેઠના મનને વિચાર થયો કે જેણે એક શ્લોકની ચારહજાર મહોરો લીધી છે એવા સત્યવૃત જેવા મહાન્ વિદ્વાન, સત્યવાદી અને નિરપૂર્ણ માણસનું વચન કેમ ખોટું હોય; એમ કહી આખો શ્લોક વાંચતાં ચોથા ચરણમાં "નજરે જોયેલો ખનાવ સંપૂર્ણ તપાસ કરતાં સત્ય જણાય ત્યારેજ તેને ખરો માનવો." એમ લખેલું હતું. તેથી વિચાર કર્યો કે એ બંને જણ ગાફલપણે સુઈ રહ્યાં છે. તે હવે ક્યાં જનાર છે, માટે હવે હું સંપૂર્ણ તપાસ કરી ખાતરી કરું કે નજરે જોયેલી વાત એકદમ ખરી કેમ ન માનવી. એવો વિચાર કરી શેઠ પલંગમાં સુઈ રહેલી પોતાની પત્ની હીરાલક્ષ્મીના અંશુકાને હાથથી પકડી ખેંચ્યો કે તે નાગી ઉઠી, ને જુલે છે તો પોતાના પતિ ખાટેલા સામે હાથમાં ખુલ્લી તરવાર લેઈ ઉભા છે. હીરાલક્ષ્મીએ એકદમ ઉઠી પોતાના પતિના પગમાં નમન કરી 'ખુલ્લું' કે આપ એકાએક અત્યારે ક્યાંથી પધાર્યા. ત્યાં સુધી પેલો યુવાન પુરૂષ તો ઘોરનિંદ્રામાં જ પડેલો છે. શેઠ અત્યંત ક્રોધાવેશમાં કહ્યું કે-હું તને પતિવ્રતા અને સદગણી

પત્ની ધારતો હતો તેમ છતાં મારા ગયા પછી દુરાચારમાં તારૂં જીવન ગાળેલું જોઈ મને અત્યંત ખેદ થાય છે; માટે તારે જે કહેલું હોય તે જલદી કહી દે. હું આ તરવારથી તારૂં શિર છેદી નાખીશ. પતિનાં ક્રોધમય વચનો સાંભળી હીરાલક્ષ્મીએ ગદગદ કરે જવાબ આપ્યો કે હે આણનાથ! આપના ગયા પછી મેં જરાપણ દુરાચરણ કરેલું નથી. પદાંગમાં મારી પાસે સુઈ રહેલો પુંડ્રવ જે આપ જીવો છો તે આપનો પુત્ર રત્નસાગર છે. તેના જમણા પેગનો અંશુકો પાકવા લાગ્યાથી તેમાં થતી વેદનાવડે તેને અને મને આઠ દિવસના ઉબગરા થયા હતા. ત્યારે કંઈપણ દવાથી તેને વેદનામાં આરામ ન જાણ્યો ત્યારે થોડા વખત ઉપર મેં તેનો અંશુકો મારા મુખમાં ઘાલ્યો તેની ગરમીથી તેની વેદના ક્રમી થઈને તેને ગાઠ નિદ્રા આવી. મને પણ ઉબગરા થએલા હોવાથી હું પણ નિદ્રાવશ થઈ આ વૃત્તાંત સાંભળી લક્ષ્મીપતિ શેઠ તો દિગ્મૂઢ જ બની ગયો. અને વિચાર કરવા લાગ્યો કે સત્યવૃત્ત માહાત્માના રચેલા શ્લોકની આર હજાર મહોરો આવી મેં તે શ્લોક ખરીદ કયો ન હોત તો મારા દુખનો પાર અત્યારે ન રહેત. કરોડો રૂપીઆ ખર્ચતાં ન મળે તેવા એકનાએક રત્નસાગર પુત્રનું ને મારી પ્રિય પત્નીનું મોરા હાથે મૃત્યુ થાત અને મને સ્ત્રી હત્યા ને બાળ હત્યા લાગત. મારૂં જીવન દુઃખ મય થઈ પડત. એટલું જ નહીં પણ મારા વંશની પણ સમાપ્તિ થાત. માટે ધન્ય છે આવા માહાત્માને કે જેણે આવા અમુલ્ય શ્લોકથી મને આવા ઘોર કર્મમાંથી બચાવ્યો. પછી લક્ષ્મીપતિ શેઠે પોતાના પ્રિય પુત્રને જગાડ્યો. પોતાની પ્રિય પત્નિ અને પુત્રના મેળાપથી તેને અત્યંત આનંદ થયો. શેઠ તે રાત્રે તો પોતાના ઉતારે ગયો. બીજા દિવસે ધામધુમ સાથે શેઠ પોતાના નગરમાં આવ્યો. અને તેણે સત્યવૃત્ત પ્રાદાણ તથા તેની પત્નિ સુશીલાને અત્યંત આવકાર સાથે બાલાવી તેમનું પૂજન કરી ભારે રકમની બક્ષીસ આપી તેમને પોતાના ઘરખર્ચે પિઠાય કર્યા.

પ્રિયબંધુઓ ! સદ્વસ્તુઓનો કરેલો સંગ્રહ પ્રસંગોપાત અત્યંત-ઉપયોગી થઈ પડે છે. હજારો ને લાખો રૂપીઆ ખર્ચતાં પણ આ માનવતત્ત્વ ફરી મળી શકતું નથી. એમ શાસ્ત્રવેત્તાઓ કહે છે.

પુનર્ગ્રાપા પુનર્વિત્તં, પુનઃ પુત્રા પુનર્દેહં ।

પુનઃ શુભાશુભં કર્મ, ન કારીરં પુનઃ પુનઃ ॥

ફરી ગામ મળે છે, ફરી ધન મળે છે, ફરી પુત્ર અને ગૃહ મળે છે, શુભ અશુભ કર્મ પણ ફરી થાય છે; પરંતુ આ શરીર ફરી મળતું નથી. માટે કહ્યું છે કે:-

આત્માનં સતતં રક્ષેત્ દારાપુત્ર ધૈર્યપિ ॥

સ્ત્રી પુત્ર ધનથી પણ આત્માનું સતત (હમેશાં) રક્ષણ કરવું.

અમારા ધન્યતરી માસિકમાં શરીર, આરોગ્ય સ્થિતિમાં કેવી રીતે રહે ને રોગો થતા કેવી રીતે અટકે તે સંબંધીના પ્રાચીન કાળના અને અર્વાચીન કાળના સમર્થ વિદ્વાન, માહાપુરુષોએ અનુભવ કરી ખાતરી કરેલા ઉપાયોનેજ દાખલ કરવા અમે અમારાથી બનતું પ્રયત્ન શરૂ કરેલું છે. અને તેવા ઉપાયોનેજ અમારા માસિકમાં પ્રથમ સ્થળ આપવામાં આવે છે. યુરોપ અને અમેરિકા ખંડના સમર્થ વિદ્વાનો વિદ્યાકળાની શોધમાં સાંપ્રતકાળમાં ત્યારે ઝડપળાંધ આગળ વધતા જાય છે ત્યારે દિલ્લીરીની વાત છે કે આપણા આર્યવર્તના લોકો પાછા હઠતા જાય છે. આપણા શાસ્ત્રોમાં લખેલી વાતો ખરી છે કે નહીં તે સંબંધે તેઓ પૂર્ણ તપાસ કરી અનુભવમેળવી પ્રસિદ્ધીમાં મુકે છે. હાલની શોધોથી નંકી થઈ ચુક્યું છે કે રોગો નાબુદ કરવા માટે લેવામાં આવતા ઉપાયો જેટલે દરજ્જે તાત્કાલિક અસર કરનાર હોય છે તેટલે દરજ્જે તેમાં વિષમય શુણ્ણ રહેલો હોય છે. જે વિષ આરોગ્ય સ્થિતિના માણસને આપ્યું હોય તો તે તેનો આશુજ લે. કિંવા તેને કોઈ પણ વિકાર કર્યા વિના રહેજ નહીં લીકવીડ અને પાઉડર દવાઓમાં વપરાતાં નાઈટ્રીક એસીડ, હાઈડ્રો સ્થાનિક એસીડ, હાયોસ્થામી, નક્ષેખીકા, આરસેનીક, કલોરો ફોર્મ, હાઈડ્રોકલોરીક એસીડ, એમીલાનાઈટ્રસ, ટારટરીયામેટીક, એન્ટીપાયરીન, અરજન્ટી નાઈટ્રસ આરસેનીઆયોડીડમ ઇત્યાદિ ઇત્યાદિ-એર. ઓષધો શું વિષમય નથી? શું પરમ કૃપાળુ જંગલીશ્વરે માણસને આવા હાળાહળ વિષો અહણુ કરી રોગ નાબુદ કરવા સર-જેલી છે? દેશી ઓષધોમાં પણ સોમલ, મનશીલ, હડતાલ, વછનાગ, એરકો-ચલાં, ઇત્યાદી એરી દવાઓ છે; પરંતુ પાશ્ચિમાત્ય દવાઓમાં લીનીમન્ટો વીગેરે દવાઓ ઘણા ભાગે વિષમયજ હોય છે. આ બધી ખાળતોનો આપ શાન્તતાથી અને સારી રીતે વિચાર કરશો તો માલુમ પડશે કે વિષમય દવાઓ વગર વિચાર્યે પેટમાં ઘાલી શરીરને વિષમય બનાવી રોગને નાબુદ કરવો એ સમર્થ વિદ્વાન વર્ગના કહેવા પ્રમાણે શું અધમ પક્ષ નથી? ઘર લાગ્યા પછી કુવો ખોદાવા ગયેથી અગ્ની કેવી રીતે શાન્ત થશે. કુદરતી નિયમોનો જાણીજોઈ ભંગ કરી શરીરમાં રોગો ઉત્પન્ન કરી વેદ કે ડોક્ટરને ઘેર જઈ પેસા કાહાડી શરીરમાં ઉલટાં ખીજાં એરોને દાખલ કરવાં એ શું અવિચારપણું નથી? અમે કળુલ કરીશું કે આવી રટાંગ દવાઓથી રોગો અદ્રશ્ય થાય છે. તેથી શું આપણું માનવું એમ થાય છે કે એ રોગ શરીરમાંથી જતો રહ્યો? એમ તો કદીપણુ બનવાનું જ નથી. એ રોગ રૂપી શત્રુ દવાના બળ અને એ-રથી શરીરમાં પેસી જઈ એરની અસરથી થોડો વખત નિદ્રા લેશે. અને તે સ્વરૂપે ન નીકળતાં બીજાજ રૂપે બહાર નીકળશે. એમ માત્ર દવાઓ કરવાથી કુકળીતું સુવાળું કદીજ મટવાનું નથી. આવો અધમ માર્ગ પકડવા કરતાં રોગો બિલકુલ થવા નજામે તે માટે આરોગ્યતાના નિયમોનું પાલન કરવાનો શામાટે

કંટાળો આવે છે! તે સમજાતું નથી. આરોગ્યતાના નિયમો શા છે, અને કેવી રીતે પાલન કરવાથી રોગો થતા નથી, તે સંબંધે યુરોપ અમેરીકા ખંડમાં જગપ્રસિદ્ધ સમર્થ વિદ્વાનોએ અનેક ગ્રંથો લખેલા છે; એટલું જ નહીં પણ ન્યૂયૉર્ક શહેરમાં નેચરોપથીના અગ્રેસર ખેનેડીક લસ્ટ, ડૉ. એડવર્ડજસ્ટના હાથે ઘણા લેખો લખાય છે; એટલું જ નહીં પરંતુ તેઓ થયેલા રોગોને કુદરતી ઉપાયોથીજ મટાડે છે; મેસ્મેરીઝમ, હિપ્નોટીઝમ, અર્થ ક્યુર (માટીના ઉપાયોથી), વૉટરક્યુર, (જલોપચારથી), લેમન્સક્યુર (લીંબુજેવા ઉત્તમ પદાર્થથી), અસાધ્ય રોગોઓ આવા સાદા ઉપચારથી સાજા થયાના હજારો ઉદાહરણ પ્રસિદ્ધ થયેલા ગ્રંથોમાંથી મળી આવે છે. ત્યારે આપણા આર્યોવર્તના લોકોની માત્ર જુની પદ્ધતિપર દવાના રગડાં પી શરીરને નિરોગી અને સુદૃઢ બનાવવાનો વિચાર અત્યંત દ્રઢ થતો જાય છે. તેથી દવાની જાહેરાતો વર્તમાનપત્રોમાં ક્રીડીયારાની માફક ઉભરાવા લાગી છે. એ જાહેરાતોની દવાઓથી આપણે આપણા આર્યોવર્તનાજ લોકોનાં નાણાં લેઈએછીએ પરંતુ પરદેશના લોકો તો આપણા દેશની દવાની આપણને એકપાઈ સરખી પણ આપતા નથી. વાચકવર્ગની ઇચ્છાથી અમે રોગોનાં નિદાન અને ચિકિત્સા લખીએ છીએ અને લખીશું; પરંતુ અમારા કુદરતી ઉપાયો તરફ વાચકવર્ગનું ધ્યાન ખેંચવા અમે માગીએછીએ. અમારા માસિકનું જે લવાજમ અમે લેઈએછીએ તેના પ્રમાણમાં અમે જે કુદરતી અને ઔષધોપચારના ઉપાયો લખીએછીએ તેનો ઉપયોગ વાચકવર્ગ અને પ્રજાવર્ગ કરે તો પ્રસંગોપાત તે ઉપાયો અમુદય થઈ પડશે. અને લવાજમનાં ખર્ચેલાંનાણાંનું સાર્થક થશે. તેમન કરતાં અમારું માસિક વાંચી વેસ્ટપેપર બાસ્કેટમાં નાખવામાં આવશે તો પછી તેનો કંઈજ ઉપયોગ નથી.

અત્યાર સુધી અમે આપેલા લેખોમાં, આયુધ્ય, આરોગ્ય, બળ, અને સુખ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય; સોનામુખી કંઠ, સસુદ્રક્ષણ કંઠ, કુંઝળીના ગુણો, કસરત, જ્વરના ઉપાયો, તાજ છાશના ફાયદા, વનસ્પતિ આહારની ઉત્તમતા, દિવ્યમંદિરનો લેખ, પ્રાણતત્વનો લેખ, આળકોને ઉછેરવાની રીત, લીંબુના ગુણ, માટીથી રોગ નાબુદ કરવાના ઉપાય, આર્ય રસાયન શાસ્ત્ર, ઇત્યાદિ મહત્વના લેખોએ શું લવાજમ જેટલી સેવા નથી બજાવી? ત્યારે અમારા માસિકમાં લખેલા લેખોની સત્યતા ઉપર ભરોસો રાખી કુદરતી ઉપાયોથી રોગોને નાબુદ કરવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરી, તે પ્રમાણે વર્તન કરી, શરીરને નિરોગી અને સુદૃઢ બનાવવા માટે વાચકવર્ગ તરફી લેશે ત્યારે અમારા લીધેલા શ્રમનું સાર્થક થયું એમ અમે માનીશું.

આરોગ્યશાસ્ત્રના સામાન્ય નિયમો.

શ્રી સાઠોદરા નાગર શુભેચ્છક સમાજ, સન્મુખ આપેલા
ભાષણનો સાર.

“Health is man's birth right. It is as natural to be well as to be born. All pathological conditions, all diseases, & all tendencies to disease are the result of the transgression of physiologic & hygienic law. This is the Science of Health in a nutshell.”—

Dr. Deansmore M. D.

અર્થાત્, “આરોગ્ય એ માણસનો જન્મથી મળેલો હક છે. નિરોગ રહેવું એ જન્મથી જોડેલું જવાબાવિક છે. સર્વ પ્રકારની વ્યાધિઓ અવસ્થાઓ, સર્વ રોગો, રોગ તરફના સર્વ વશણો શારીરશાસ્ત્ર અને આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોના ભંગનું પરિણામ છે. આરોગ્ય વિધાનું આ હુંક રહસ્ય છે.”

ડૉ. ડેન્સમોર એમ. ડી.

“Hygiene is the science that treats of the prevention of disease & the preservation of health. Aside from that other science which treats of the disease of sin, & the preservation of spiritual health, & the eternal life of the world to come, it is the most important subject which can engage the human mind. Without health there can be but little pleasure in life, & happiness is impossible. Though a man or woman may live in a palace & roll in millions, unless they are blessed with health, they are poorer than the humblest family who live from hand to mouth on the plainest food.....but who are possessed of the priceless wealth of sound, healthy bodies.

Dr. J. W. Wilson.

આરોગ્યશાસ્ત્ર વ્યાધિચિંતા અટકાવવાની તથા શરીરની નિરોગાવસ્થા કેવીરીતે જાળવી રાખવી તે શીખવનાર વિદ્યા છે. મનુષ્ય જીવનનું સાદ્ય આપણાં શાસ્ત્રો અર્થ, ધર્મ, કામ અને મોક્ષને ગણે છે; પરંતુ તે સર્વ પ્રાપ્ત કરવાનો આધાર આરોગ્ય છે અને તેથી કરીને અન્ય સર્વ વિદ્યા કળા તથા શાસ્ત્રોમાં આરોગ્ય વિદ્યાને સર્વોપરી સ્થાન અપાય છે; અને તે વિષય તરફ જ મનુષ્યોના મોટા ભાગનું મન મગ્નું જોઈએ. શર્કરામાચમ્ સલ્લુ ધર્મ સાધનમ્ એમ આપણાં શાસ્ત્રો શિદિમ વગાડીને ઘોષ કરે છે. આપણી ધરગથ્ય કહે.

વત “ પહેલું સુખ તે જાતે નથી ” પણ આજ વાત સિદ્ધ કરે છે. શારીર સ્વાસ્થ્ય અથવા શરીરની નિરોગાવસ્થા વિના જીવન નિરસ અને શુષ્ક લાગે છે, બોળ રૂપ લાગે છે, અને સુખનો સ્વપ્ને પણ ભાસ થતો નથી. આપણા લોકપ્રિય કવિ દલપતરામભાઈ પણ સત્યજ્ઞ કહે છે કે—

“ શરીરે સુખી તે સુખી સર્વ વાતે,
શરીરે દુઃખી તે દુઃખી છે સદા તે.”

આરોગ્યના અભાવે મનુષ્યોને મરવાને દુઃખે ભ્રમું પડે છે. એક પુરૂષ કે સ્ત્રી ગમે તો કોઈ ભવ્ય મહાલયમાં નિવાસ કરતાં હોય અને ત્યાં લક્ષ્મીની રેલછેલ હોય તથા ધન, માલ અને માણસોની કંઈ પણ ખોટ ન હોય; તોપણ જો તે પુરૂષ કે સ્ત્રીનું શરીર નિરોગ ન હોય, પણ હલકું વિવિધ દુઃખદ વ્યાધિઓથી પીડાતું હોય તો તેઓની સ્થિતિ એક ચિંથરેલાલ ઝૂંપડીમાં વસતા મનુર કરતાં પણ વધારે દયાપાત્ર બને છે. આમ હોવાથી આરોગ્ય શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કેટલો અગત્યનો છે તે સુઘ બંધુઓને વિદિત થયું હશે. અને તેથી કરીને આવા મહત્વના વિષય ઉપર પુરતી ચર્ચા કરવાની મહારી અશક્તિને લીધે તો હું આપનું ધ્યાન ખેંચવાની હિંમત ધરી શકતો નથી; પરંતુ વિષયનું વિસ્તીર્ણ મહત્વ તથા તેના અભ્યાસ અને તે દ્વારા પ્રાપ્ત થતા જ્ઞાનને આત્મારમાં મુકવાથી થતા અસંખ્ય લાભ એટલાબધા છે કે એક મોટા નૃપતિનું પણ ધ્યાન આ વિષય ઉપર ખેંચવામાં આવે તો તે અયોગ્ય ગણાય નહિ. આ કારણથીજ હું આ વિષય ઉપર આપનું મન રોકવા માગું છું, અને જો કે અન્ય વ્યવસાયને લીધે હું આ વિષયના મહત્વના પ્રમાણમાં તે વિષે બહુજ યોગ્ય લખી શક્યો છું, તોપણ આ બાબત ઉપર વિચાર કરવાને ગાંઠેલો યોગી સમય આપણને ધણો ઉપયોગી થઈ પડશે એવી હું આશા રાખું છું.

પ્રથમ તો Health અથવા આરોગ્ય તે શું છે તેનો આપણે વિચાર કરીએ અર્થાત્ દુકામાં આરોગ્યની વ્યાખ્યા બાંધીએ. એક પ્રખ્યાત લેખક “ આરોગ્ય ” શબ્દની સંપૂર્ણ અને સરળ વાખ્યા યોગ્ય શબ્દોમાં નીચે પ્રમાણે આપે છે:—

“ Health is the natural condition of organic life, in which all organs possess their full capacity of performance.” અર્થાત્ “ આરોગ્ય એ પ્રાણી માનની સ્વાભાવિક સ્થિતિ છે કે જેમાં શરીરના (આંતર તેમજ બહિર) સર્વ અવયવો પોત પોતાનું કામ સંપૂર્ણ રીતે બજાવવાની શક્તિ વાળા હોય છે.” આરોગ્ય શબ્દની નિષેધક વ્યાખ્યા “ રોગ ” સંલિપ સ્થિતિ એવી પણ આપી શકાય; પરંતુ ત્યાં “ રોગ ” એટલે શું તે પણ જણાવવું પડશે; તેથી રોગનું સ્વરૂપ નીચે પ્રમાણે બાંધવામાં આવ્યું છે. “ શરીરના કેટલાક અથવા સર્વ અંદરના તેમજ બહારના અવયવોનું તેમની સ્વાભાવિક હાલતમાંથી ખસી જવું, તેનું નામ ‘ રોગ.’ ” બ્યારે બ્યારે શરીરને સ્વાભાવિક તથા જરૂરની સ્થિતિ લાંબો વખત બદલાયલી રહે છે ત્યારે ત્યારે નિઃસંશય ‘ વ્યાધિ ’ પોતાનું ડોકું ખેંચે છે. આ રીતે જોતાં રોગ એ • કારણ નથી પરંતુ કાર્ય અથવા Effect છે. રોગને આપણે જોે Danger Alarm એટલે “ ભયના એલાર્મ ” ની ઉપમા આપીએ તો તે કોઈ પણ રીતે અયોગ્ય ગણાય નહિ. આ-

પણે રાત્રે નિશ્ચિત રીતે નિદ્રા લેતા હોઈએ તે સમયે, અથવા કોઈ બીજા કામમાં દિવસે શુદ્ધાવલા હોઈએ તે સમયે જો એક “ભયના ઝેલાર્થ” નો કડક અવાજ કે વ્હીસલ આપણા કાનની અંદરના પરદાપર અથડાવા લાગે તો તેથી, એકદમ તો આપણને તે બહુજ ખરાબ લાગે છે અને આપણે ચીસાઈ જઈ તેને ભાગીનાંખવા જેટલો ગુસ્સો આપણને ચઢી આવેછે; પરંતુ પાછળથી વિચાર કરતાં તેનો શુભ હેતુ સમજાય છે અને તેથી તેનો કડક અવાજ પણ તેના લાભનો વિચાર કરતાં પ્રિય લાગે છે. આવાં ઝેલાર્થ અમેરિકામાં લોકોને રાત્રે ધરમાં ચોર આવ્યાની અથવા આગ લાગ્યાની ખાતરી આપે છે. અતિશય ગરમીને લીધે તથા પાણી બહુજ ખુદી જવાથી Boiler Explosions એટલે બોઇલરો ફાટવાનો સંભવ આવે છે ત્યારે તેવા ભયની અગાઉથી આવાં ઝેલાર્થ ચેતવણી આપી ભયંકર નુકસાન થતાં અટકાવે છે. અને તેથી ઘણા રૂપિયા ખર્ચ યુદ્ધિશાળી પુરૂષો આવાં “ડન્ડર ઝેલાર્થ” ખરીદ કરે છે. પરંતુ માનવકૃત આવાં સર્વ ઝેલાર્થો કરતાં પણ વધારે અત્કારિક ઝેલાર્થ દ્યાણુ તથા સર્વજ પ્રભુએ સર્વ મનુષ્યોનાં શરીરયંત્રમાં મુકેલું છે અને જ્યારે જ્યારે શરીરમાં બિન જરૂરી કે હાનીકારક ચીજ રૂપી ચોર આ તનુમંદિરમાં પેસવા માંડે છે ત્યારે ત્યારે, અથવા તેમાં ખોરાકરૂપી બળતણ, તથા પાણી, હવા, પ્રકાશ વિગેરેની બહુજ ખોટ પડવાથી નુકસાન થવાનો સંભવ આવે છે ત્યારે ત્યારે આ દેવી “ઝેલાર્થ” ભયના પ્રમાણમાં થોડી વધારે કડકતાથી વાગવા માંડે છે. સમજી માણસો તે સાંભળી તેનો ઉપકાર માને છે અને તે વાગવાના કારણને બંધ કરે છે. અજ્ઞાન માણસો તેનાથી ચીસાઈ જઈ કાં તો તેને હમેશને માટે બોલી ન શકે તેવી રીતે તેનાજ દુશ્મી મારવા પ્રયત્ન કરે છે અથવા તો તેનો અજ્ઞાનથી સમુજા નાશ કરવા જતાં તેના નાશ સાથે પોતાના જીવનનો પણ નાશ કરે છે. સુઘ શ્રીતાજનોમાંથી જો કોઈ મદને પુછશે કે એવું ઉત્તમ ઝેલાર્થ આપણા શરીરમાં ક્યાં છે અને તેનું નામ શું છે? તો તેના જવાબમાં કહેવાનું કે આવા દેવી ઝેલાર્થને “રોગ અથવા વ્યાધિ” એ સંજ્ઞાથી ઓળખવામાં આવે છે. લાંબા સમયથી મનુષ્યોનો મોટો ભાગ “રોગ” ને શત્રુ તરીકે જોતા આવવાની ભૂલ કરતો આવ્યો છે અને તેથી ભયની ચેતવણી આપનાર રોગરૂપી ઝેલાર્થને અસંખ્ય ઝેરી દવાઓથી અને ગંદી ચીજોથી બોલતું બંધ કરી દેવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવતો દૃષ્ટિએ પડે છે. સામાન્ય રીતે લોકો જો “રોગ” કહે છે, તથા વેદ અને ઇકટરો પણ લોકોને “રોગ” તરીકે જોને ઓળખતાં શીખવે છે તે તો માત્ર રોગનાં ચિન્હ, લક્ષણ અથવા નિશાનીઓ Symptoms of Disease હોય છે. આવાં રોગનાં ચિન્હ અથવા લક્ષણો તે કાર્ય Effects હોવાથી તેમને દવારી દેવા પ્રયત્ન કરવો તે નિરપયોગી, મૂર્ખાઈ બરેલું અને નુકસાનકારક છે ઝેલાર્થ વાગે ત્યારે તે વાગવાનું કારણ શોધવાને બદલે ચીસાઈ જઈ તેને વાગતું બંધ કરી દેવાનો પ્રયત્ન કરવો જેટલો વ્યર્થ તથા હાનિકારક છે તેટલોજ દવાથી રોગનાં બહારનાં લક્ષણો Sympatombs ને દાખી દેવાનો પ્રયત્ન વ્યર્થ તથા અજ્ઞાન મુશ્કે છે—એટલુંજ નહિ પણ બહુધા અત્યંત હાનિકારક પણ છે. જેમ એક માણસ તંડામાં આંધો જતો હોય અને તેની છાયાને રોકવા કોઈ મૂર્ખ મનુષ્ય પ્રયત્ન કરે તો તે તદ્દત વ્યર્થજ નય છે, તેમ રોગનાં ખરાં કારણોને અટકાવ્યા વિના માત્ર દવાઓના રગાથી વ્યાધિ મટાડવાનો કરવામાં આવતો પ્રયત્ન પણ વ્યર્થ અને હાનીકારક

આપણું શરીરમાં બે મુખ્ય ક્રિયાઓ ચાલે છે:—

૧. જીવન આવશ્યક પદાર્થોને શરીરમાં દાખલ કરવાની, તથા

૨. શરીરમાંથી નિષ્પયોગી પદાર્થો અથવા મળને બહાર કાઢી નાખવાની.

શરીરમાં ઉપયોગી, તેમજ નિષ્પયોગી અને હાનિકારક ચીજોને દાખલ થવાનાં મુખ્ય ત્રણ દાર છે:—મુખ, નાક, અને ત્વચા એટલે ચામડી.

મુખ વાટે ભક્ષ્યાભક્ષ્ય, પથ્યાપથ્ય, લાભકારક તેમજ હાનિકારક પદાર્થો, ખોરાક તેમજ પ્રવાહી પદાર્થો, શરીરમાં દાખલ થાય છે.

નાક વાટે શુદ્ધ તેમજ અશુદ્ધ હવા, ધુમાડો, રજોટી, તથા તમાકુ આદિની ઝેરી ધુણી અને ચીકણી જેવી ગંદી ચીજો શરીરમાં દાખલ થઈ લાભ અથવા હાનિ કરે છે.

ત્રીજું દાર આપણી ત્વચા અથવા ચામડી છે તે વાટે પણ આપણે હવા સૂર્ય વિગેરેના પ્રકાશમાંથી અદૃશ્ય જીવનબળ તથા મર્દન વડે તૈલાદિ પદાર્થો તેમજ મેલાં કપડાં પહેરવાથી ઝેરી તત્વો શરીરમાં લેધ શરીરને છીએ.

હવે બીજી ક્રિયા શરીરમાં નિષ્પયોગી તથા ઝેરી ચીજોને બહાર કાઢી નાખવાની ચાલે છે. આ ક્રિયા કરનાર અવયવો તથા દારોને મલોત્સર્ગક અવયવો (Excretory Organs) એવું સામાન્ય નામ આપવામાં આવે છે. તેમાંની મુખ્ય ચાર છે:—ગુદા, મૂત્રમાર્ગ, નાક તથા ત્વચા. ગુદાવાટે રક્તજીવણ તથા ઘટ્ટ પદાર્થો કાઢી નાખવામાં આવે છે, મૂત્રવાટે પ્રવાહી તેમજ પાણીમાં ઓગળી શકે તેવા ઝેરી દાર, વધારે પ્રમાણમાં ખાધેલી સાકર આદિ પદાર્થો બહાર કાઢવામાં આવે છે; ફેફસાં તથા નાકવડે ઝેરી વાયુઓ, નુકશાનકારક વંશજો તથા રસાયણિક સંમેલનવડે વાયુમાં બદલાઈ જઈ શકે તેવાં કાર્બન આદિ તત્વો શરીરમાંથી કાઢી નાખી શકાય છે. તથા ત્વચા એટલે ચામડીનાં અસંખ્ય છિદ્રોવાટે લોહીમાં રહેલાં ઝેરા, પ્રસ્વેદ અથવા પરસેવા રૂપે નિકળી જાય છે.

હવે જ્યાં સુધી મુખ, નાક અને ત્વચા જેવા ગ્રાહક અવયવો દ્વારા માત્ર શરીરને ઉપયોગી વસ્તુઓનું શુદ્ધ રૂપમાં ગ્રહણ કરવામાં આવે, તેમજ ગુદા, મૂત્રમાર્ગ, ત્વચા અને નાક જેવાં મલોત્સર્ગક દારવડે શરીરમાંથી નિષ્પયોગી તથા ઝેરી ચીજોને વગર વિલંબે કાઢી નાખવાની ક્રિયા બરાબર ચાલુ રહે, અને તે બન્ને ક્રિયાઓમાં મન અતુલ્ય પ્રવર્તે તો શરીરનું સુદૃઢ આરોગ્ય જળવાઈ રહે; એટલુંજ નહિ પણ પ્રતિદિન આરોગ્ય, બળ, સૌંદર્ય અને સુખમાં અબાધિત રીતે વૃદ્ધિ થવાનું કરે એ નિઃસંશય વાત છે. આરોગ્ય શાસ્ત્રના મૂર્ત નિયમોનો ઉપરના ટુંક વિવેચનમાં સમાવેશ થઈ જાય છે. પ્રાણાયામ, કસરત, આનંદ જનક રમતો એટલે Sports, આહાર વિહાર, આચાર વિચાર, વિગેરે પણ આ બે ક્રિયાઓને જ મદદ કરવા યોજવામાં આવે છે. આ શરીર રૂપી સામ્રાજ્યમાં આવક જવક, પોષણ અને ધર્પણ, Income & Expenditure, નું બરાબર પ્રમાણ જો જળવી રાખવામાં આવે તો દિવસે દિવસે તે વધારે ને વધારે આબાદ થઈ દુનિયાને પોતાના પ્રભાવથી ચક્રિત કરી નાખે. આ આવક જવકનો હિસાબ નહિ તપાસવાથી જેમ આપણી આર્થિક સ્થિતિ બગડી ગઈ છે તેજ પ્રમાણે આપણી શારીરિક સંપત્તિ પણ નાશ પામી આપણે આરોગ્ય અને બળનું દેવાણું કાઢ્યું છે. આવક જવક અથવા Income & Expens

ના સર્વ-વ્યાધિ નિયમનો આપણે નાનપણથીજ ભંગ કરીએ છીએ એટલે કે શરીર પુરું અડધુંએ બંધાયું નહિ હોય તે પહેલાં બ્રહ્મચર્ય લગતી આપણે આરોગ્ય, બળ અને યથાર્થ પુરપત્તવનો વિનાશ કરીએ છીએ. તેવીજ રીતે બાળકોને પુરતું પોષણ મળે છે કે નહિ, અર્થાત્ તેમનો આહાર કુદરતી અને બળપ્રદ છે કે નહિ તેનો વિચાર કર્યા વિના તેમની પાસે ખૂબ મજુરી, કસરત, કે શારીરિક પરિશ્રમ દસવવામાં આવે છે અથવા તો કસાકસા કસાક સુધી નિશાળ કે ઘરમાં પુરી રાખી નીચે માથે ઝીણા અક્ષરવાળા ચોપડીઓ ગોખાવવામાં આવે છે. અહિં પણ “આવક જવક” ના નિયમનો ભંગ થાય છે.

ઉપર વર્ણવેલી આવક જવકની બન્ને ક્રિયામાં બમારે વિશેષ પડે છે, અર્થાત્ શરીરને અનુકૂળ અને સ્વાભાવિક સ્થિતિ પત્રાર્ધ જાય છે ત્યારે રોગ પેદા થાય છે. એટલે કે જ્યેષ્ઠ શબ્દોમાં કહીએ તો શરીરને ઉપયોગી તત્વો પૂરા પ્રમાણમાં મળતાં નથી પણ ઉક્ષેપાં નિરૂપયોગી ચીજોનો કચરો તથા ઝેરી ચીજો જેવી કે મીઠું, મરચું, મરી, આંબલી, ખાંડ, સુનો, કાષો, તમાકુ, ભાંગ, દારૂ વિગેરે શરીરમાં દરરોજ ભર્યા કરવામાં આવે છે ત્યારે મોડો વહેલો રોગ જીવદા જીવદા રૂપમાં દેખાવ દે છે. તેજ પ્રમાણે શુદ્ધ ‘ઓઝોનન’ તથા ‘એઝોન’ વાળી બળપ્રદ હવા નિરંતર શ્વાસમાં લેવાને બદલે ગોંધાઈ રહેલી અશુદ્ધ વિષમય હવા, ધુમાડો, દુર્ગંધ, તમાકુ, ગાંજે વિગેરેની ઝેરી ધુણી શ્વાસમાં લેવામાં આવે છે ત્યારે શ્વાસ, કાષ, શિશોવેદના, એચેની, જુદ્ધિબ્રંશ, ઉન્માદ, નિર્બળતા વિગેરે થોડા કે વધારે પ્રમાણમાં જરૂર પેદા થાય છે. તેજ પ્રમાણે બરાબર ધસીને ત્વચાને સ્વચ્છ રાખી સર્જના પ્રકાશ તથા ચોખ્ખી હવામાં ખુલા શરીરે જરવા અથવા કસરત કરવાથી બહુ લાભ થાય છે.

આપણી ચામડીનાં સીત્તર લાખ છિદ્રો (Pores) વડે મૂત્ર કરતાં પણ વધારે પ્રમાણમાં ઝેરી તત્વો શરીરની બહાર નિકળી જાય છે એ સાંભળી કેટલાકને નવાઈ લાગશે. અને નાક ઉપરાંત ચામડીદારા પણ આપણને શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેવાની જરૂર છે એ વાત યોરાજ માણસોના જાણવામાં હોય છે. નાક વાટે લેવાતા શ્વાસોચ્છવાસને Inspiration & Expiration કહે છે, તેજ પ્રમાણે ચામડી અથવા ત્વચાનાં સીત્તર લાખ છિદ્રોદારા લેવામાં આવતા શ્વાસ પ્રશ્વાસને Transpiration નામ આપવામાં આવે છે. સ્વચ્છ ગુંધણીનાં તેમજ બહુ સંખ્યાબંધ કપડાં ઉપરા ઉપરી પહેરવાથી આ Transpiration એટલે ચામડી વાટે લેવામાં આવતા શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયાને બહુ પ્રતિબંધ નડે છે, અને તેથી આરોગ્યને હાનિ પહોંચે છે. આ વાતની સાખીતીમાં માત્ર એટલુંજ જણાવવાનું બસ થશે કે વારનીચવડે જો ચામડીનાં છિદ્રો પુરી દેવામાં આવે તો મૃત્યુ નિપજે છે.

હવે આપણે મલોત્સર્ગક ક્રિયાઓ Excretory Functions નો વિચાર કરીએ. આવા સર્વ અવયવોમાં ફેશાં મુખ્ય કામ બજાવે છે. ચોવીસ કલાકમાં શરીરમાંથી સર્વ-કારે ચઢને જોરસો કચરો તથા ઝેરી તત્વો નિકળી જાય છે તેનો કે ભાગ તો ફેશાં વડેજ કાઢી નાખવામાં આવે છે. ફેશાં આ રીતે મલોત્સર્ગનું મોટું કામ બજાવે છે, એટલુંજ નહિ પણ આપણા પોષણ તથા જીવનનો પણ તેના ઉપર ખાસ આધાર છે. ખોરાક અને જળ વિના કેટલાકે દિવસ ચાલી શકે; પણ હવા વિના દસબાર મિનિટ પણ ચાલી શકે નહિ. શરીરના બીજા સર્વ અવયવો થોડી ઘણી વિશ્રાંતિ લે છે; પરંતુ ફેશાં

અને હૃદય Heart તો પોતાનું કામ જનમથી મરણુ પર્યંત કરી કરે છે. ફેરસાંના વિશાળપણા ઉપર હવનની લંબાઈ અને આરોગ્યનો મુખ્ય આધાર છે તેથીજ સુવિખ્યાત ડૉ. બોકમેન કહે છે કે—“Lung capacity is Vital capacity”

ફેરસાંથી બીજો નંબરે આપણાં, આંતરડાં આવે છે, તેમને Human Sewer અથવા મનુષ્ય શરીરની ગટર કહીયે તો ચાલે. અયોગ્ય આહાર, Sedenary Occupations એટલે બેઠે બેઠે કરવાના ધંધાઓને લીધે, યોગ્ય કસરતના અભાવને લીધે, તથા તમાકુને ચ્હાના વ્યસનને લીધે આંતરડાં પોતાનું કામ બરાબર બજાવતાં નથી. આવી સ્થિતિને બંધકોશ, કબજાયાત કે constipation નામ આપવામાં આવે છે. મનુષ્યોને લાગુ પડતા સર્વ રોગોમાંથી લગભગ ૮૦ ટકા જેટલા વ્યાધિઓ તો માત્ર બંધકોશને લીધેજ થાય છે; આ કારણથી ડૉ. હોલ કહે છે કે “Constipation is the father to most of the diseases of mankind.” અર્થાત્ બંધકોશ એ મનુષ્યજાતીને લાગુ પડતા ઘણાખરા વ્યાધિઓનો જનક છે. મથોત્સર્ગની કુદરતી હાજતને દબાવી રાખવાથી પણ બંધકોશ લાગુ પડે છે. આંતરડાંને ઝમ પહોંચે તેવી કસરત તથા પેટપર થાંડું પાણી રેડતા જઈ મર્દન કરવાથી બંધકોશ મટાડી શકાય છે. અન્ય પણ ઘણા કુદરતી ઉપચારો છે જે સમય મોકોએ લીધે વર્ણવી શકાય તેમ નથી.

વર્તમાનકાળમાં મનુષ્યો પાણીનો બહુજ થોડો ઉપયોગ કરે છે. પીવામાં પાણીનો રિવાજ કરતાં બહુ વધારે ઉપયોગ કરવાની જરૂર છે. દિવસમાં ખરી રીતે આઠથી દસશેર પાણી પીવું જોઈયે. ઘોરણ આપણા શરીરનો પોણો ભાગ તો પાણીનો બનેલો છે. આપણી પૃથ્વીનો પણ ૩ કરતાં પણ વધારે ભાગ પાણીથી ઢંકાયેલો છે. છતાં સ્નાનાદિમાં મનુષ્યો પાણીની બહુજ કંજુસાર્થ વાપરે છે, તે કેટલી દિલગીરીની વાત છે! અચાન મનુષ્યો ઘરેણાં તથા લૂગડાંમાં જેટલા પૈસા ખર્ચે છે, તેનો દસમે ભાગ પણ જો તેઓ પુરતું પાણી મેળવી તેનો પીવા તથા યથાવિધ સ્નાન કરવામાં છુટથી ઉપયોગ કરે તો સર્વોત્તમ આરોગ્ય મેળવી ઘરેણાં અને લૂગડાં વિના પણ અતિ સ્વચ્છતાને અને.

સાંપ્રતકાળમાં મનુષ્યોના મોટા ભાગને સ્વચ્ચ શાંત નિદ્રા પણ આવતી નથી. કારણ હાલના જુવાનીયા શારીરિક અને માનસિક પરિશ્રમનું સમતોલપણું જાળવતા નથી. વળી માણસો પોતાના સ્નાયુઓ હમેશાં બહુજ તંબ રાખે છે અને રાત્રે સુઈ રહે છે ત્યારે પણ તેને ઢીલા કરતા નથી. આથી સાત આઠ કલાકની ઉંઘ લીધા પછી પણ તેમને પૂર્ણ વિશ્રાંતી મળેલી જણાતી નથી. વિશ્રાંતીનો ખરો આધાર Relaxation અથવા શિથિલીકરણ ઉપર રહેલો છે. બાળકો સુતી વખતે પોતાના સ્નાયુઓ કેવા ચીંથરા જેવા શિથિલ કરી દે છે? અને તેથી તે બ્યારે જાગ્યત થાય છે ત્યારે પ્રકુલ ચિત્તથી ઉઠે છે, બ્યારે આપણા યુવકો જાગ્યા પછી જરૂરથી ભરેલા માલૂમ પડે છે.

હવે વધારે લંબાણ કરી આપને અધિશ કરવા હું માગતો નથી માટે સંક્ષીપ્ત અને સગવડની ખાતર આરોગ્યના થોડાક અત્યંત ઉપયોગી નિયમો આપી આ લેખ પૂર્ણ કરવા ધારૂં છું. તે નિયમો હવે પછીના અંકમાં દર્શાવીશ.

(અપૂર્ણ.)

આયુષ્ય આરોગ્ય, બળ અને સુખ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય.

(અનુસંધાન ગયા અંકના પૃષ્ઠ ૪૫ થી.)

પુરૂષોના દેખાદેખી સ્ત્રીઓ પણ તેમ કરવા મરિ છે. આમ કરવાનું કારણ નાનુકાઈ, શ્રીમંતાઈ અને ફેસન બતાવવા શિવાયનું કંઈજ નથી. પરંતુ આવી રીતે મોજાં અને સ્ત્રીપર પહેરી કરવાથી તેમને કેટલું બધું નુકશાન થાય છે તેની કલ્પના તેમને સ્વપ્ને પણ આવતી હોય એમ જણાતું નથી. આપણા આર્ય શાસ્ત્રકારોએ પૃથ્વીને માતા ગણેલી છે. આપણા શરીરની રચના પૃથ્વીમાંથી થઈ છે. આપણે કળકુલ અને અનનનો આહાર લઈએ છીએ, તે પૃથ્વીમાંથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. અને તે પૃથ્વીતત્વ મધ્ય જ હોય છે. કારણ વડનું ઝીણું બીજ કે કેરીનો ગોટલો, રાંગર, બાજરી, એનું ઝીણું બીજ વાવ્યા પછી તેનાં વૃક્ષ કે છોડ કે વેલા થઈ તેને જળકુલ આવે છે. એ બધું ક્યાંથી આવ્યું? પૃથ્વીમાંથીજ. તેથીજ આપણો આહાર એ પૃથ્વીતત્વજ છે. અને તે વડે આપણું શરીર વૃદ્ધી પામે છે જેથી આપણું શરીર પૃથ્વી તત્વનુંજ બનેલું છે. અને આપણા મરણ પછીએ શરીર પૃથ્વીમાંજ સમાઈ જવાનું છે. આ પૃથ્વીતત્વથી બનેલા શરીરમાંના અનેક વિગ્નતીય તત્વો જ્યારે આપણા પગનાં તળીઓના છીદ્રો ખુલ્લાં હોય છે ત્યારે પૃથ્વી ઉપર ખુલ્લે પગે ચાલવાથી તેનું પૃથ્વીમાતા શોષણ કરી લે છે. અને શરીરને રોગથી મુક્ત કરે છે. એમ છતાં પાશ્વિભાત્ય પ્રજાના સંમર્ગથી વગર વિચારે આપણા ઘરમાં મોજાં અને સ્ત્રીપર પહેરી ફરીએ છીએ, તેના જેવી દિલગીરીની યાન એકે નથી. ખુલ્લા પગે પૃથ્વીપર ફરવાથી શરીરનાં વિગ્નતીય તત્વોને પૃથ્વીમાતા ચુસી લે છે એ વાત હાલના પ્રસિદ્ધ વૈદ્ય-વિદ્યાભિજ્ઞ પુરૂષો પણ કમુલ કરવા લાગ્યા છે. ઉદાહરણ પગે પૃથ્વીપર ચાલવાથી શરીરમાંથી વિગ્ન સુસાઈ જઈ શરીર નિર્વિકારી બને છે; એટલુંજ નહીં પણ પૃથ્વીમાતા જે આપણા જીવનનો અખુટ ભંડાર છે તેની સાથે જેમ બાળક માતાની ગાદમાં બસાય છે તેમ નિકટ સંબંધમાં આવવાથી એટલેકે ઉદાહરણ પગે જમીનપર ચાલવાથી અથવા ઉદાહરણ શરીરે રેતી કે પોચી માટી પર સુષ્પ જવાથી બળવાન વિદુષ્ઠમય પ્રવાહ આપણા શરીરમાં વહેવા માંડી શરીરને બળવાન બનાવે છે. જ્યારે મનુષ્ય જાતીની આ માત્ર એક એ વર્ષ સુધી જ પેતાના ધાવણથી બાળકનું પોષણ કરે છે ત્યારે ઝાડ, પાન, પશુ, પક્ષિ, મનુષ્ય વિગેરે સર્વની ઉત્પત્તિ તથા જીવનના આધાર રૂપ પૃથ્વીમાતા જે કોઈ તેના નિકટ સંબંધમાં આવે તેનામાં વિદુષ્ઠમય જીવન પ્રવાહ રેડી પગપાન કરતાં પણ અધિક પુષ્ટિ આપવા અહોનિશ તત્પર રહે છે? દેવી માતા? શાસ્ત્રો પણ તારી ક્ષમા અને ઉપકારક દૃષ્ટિનું ગાન કરે છે; પરંતુ અજ્ઞાન મનુષ્યો તારું બળ કે તારા ઉપકાર સમજતા નથી, એ ઘણી શોચનીય વાત છે. આર્ય શાસ્ત્રકારોનો જ માત્ર આવો અભિપ્રાય છે એમ નથી; પણ પાશ્વિય વિદ્વાન, વિદ્વાનશાસ્ત્રીઓ અને ડોક્ટરોનો પણ તેવોજ મત છે. દૃષ્ટાંત તરીકે અત્રે માત્ર એક વિદ્વાન ડોક્ટર એડોલ્ફ જીન્સનો અભિપ્રાય ટાંકવો બરા જાણીશું. આ વિદ્વાન

કહે છે કે—“ The feet are in a certain sense for man what the roots are for plants. Man draws vital energy & strength out of the earth, through his feet.” જેમ્સે પણ એક મહત્વના આશય આપ્યો છે. “તમે જોયું રાખશો નહીં. (જુઓ લુકની લખેલી સુવાર્તાના ૧૦ મા પ્રકરણની ૪ થી કલમ.)

મહાત્મા જીસે કહ્યું છે પણ ઉધારે પગે ચાલવાના રીવાજને બહુ મહત્વ આપ્યો; તેઓ પોતે ઉધારે પગે ફરતા; અને પોતાના શિષ્યોને પણ નીચે પ્રમાણે આજ્ઞા કરતા કે “તમે જોયું રાખશો નહીં. (જુઓ લુકની લખેલી સુવાર્તાના ૧૦ મા પ્રકરણની ૪ થી કલમ.)

આપણા આર્યાવર્તમાં ઉધારે પગે ફરવામાં કોઈ પણ જાતની શરમ કે નાનમ ગણાતી નથી. ઉત્તરી તેમાં મહત્વતા ગણાય છે. આપણા રૂપી મુનીઓ, સાધુ, સંન્યાસીઓ, માહાત્માઓ અને યોગીઓ, બ્રહ્મચારીઓ અને ગૌરવો, અને જુના વિચારની બધી સ્ત્રીઓ હજી સુધી ઉધારે પગે જતાં ત્યાં ફરતાં નજરે પડે છે; પરંતુ પાશ્ચાત્ય પ્રજાઓમાં ઉધારે પગે ફરવું એ હલકાઈ અને શરમ ભરેલું ગણાય છે. એમ છતાં પણ જર્મની દેશમાં જ્યોત્ષ્ણચારી રોગ નિવારણ કરનાર સુપ્રસિદ્ધ ડૉક્ટરનીપ એમણે જર્મની દેશના દક્ષિણ ભાગના લોકોને ઉધારે પગે ફરવામાં કેટલા ફાયદા છે તેનું પુરતી રીતે જ્ઞાન આપીને તે રીવાજને એટલો બધો લોકપ્રિય બનાવ્યો છે કે ત્યાંના ઉધારે પગે ફરનાર ગૃહસ્થો ટીકા કે હાસ્યને પાત્ર થતા નથી. વળી જર્મનીનો સુપ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર એડોલ્ફ જોન્સે જોનો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે જર્મનીની ગયા છીએ તે પોતે પણ પોતાના આરોગ્યમંદિરમાં જ્યાં અનેક જાતના રોગોથી પીડિત દર્દીઓ ઊપચાર કરાવવા આવે છે તેમને તે જોઈ કે જોઈ પહેરવા સમર્થ બનાઈ કરે છે; તેમજ પોતે પણ ઉધારે પગે ફરે છે.

સ્નાન કરતી વખતે પગનાં તળાઓને ટુવાલથી ધસી સાફ કરવાથી પગનાં તળાઓનાં છીદ્રો ખુલ્લા થાય છે. અને ખુલ્લા પગે ફરવાથી અનેક જાતના રોગો નાશ પામે છે તે સ્નાન કરવાથી થતા ફાયદાનો મહત્વનો અંગૂઠ વિષય હોવાથી અમે એ તેનું લખાણથી વિવેચન કર્યું છે. હવે આપણે સ્નાન કરવાના મૂળ વિષય પર આવીએ. નાભિ પ્રદેશથી નીચેનાં પગનાં તળાઓ સુધીના ભાગને સ્વચ્છ કર્યા પછી નાભિના ઉપરના ભાગને માથા સુધી ટુવાલથી ધસીને સ્નાન કરવું. પરંતુ ચહેરા ઉપર વધારે ધ્યાન કરવું નહીં. જર્મનીનો સુપ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર ઇન્ડ્રો કહે છે કે તમે હાલ જો તેના કરતાં વધારે સરસ થવા છતાં રાખતા હો તો સ્નાન કરતી વખતે પવિત્ર વિચાર અને આનંદિત મન રાખજો. આપણા આર્યશાસ્ત્રકારો પણ તેમજ કહેતા આવ્યા છે. લઘુ વ્યાસ સંહિતાની અંદર સ્નાન કાળે નારાયણ સ્મરણ નીચે પ્રમાણે કરવાનું કહ્યું છે.

આપો નારાયણો દ્વૃષ્ણતાઃ સ્નાને વાસ્વાયનંપુનઃ ।

તસ્માન્નારાણંદેવં સ્નાનકાલે સ્મરેદ્વિબુધઃ ॥

શરીરની ચામડી ધસી સાફ રાખવાથી વિજાતીય તત્વો મોં ઉપર પડી નિકળતાં નથી

મ્હેં ઉપર કદી પણ સાચુ ધસવો નહીં. તેથીજ રીતે અતિશય ઠંડુ પાણી લગાડી બાર દેઘ ધસવું નહીં; કારણકે તેમ કરવાથી રક્ત માંહેલા તીક્ષ્ણ પ્રવાહી તત્વો શુષ્ક ઉપર ખેંચાઈ આવી લાંબી બાહાર નીકળવા લાગવાથી સુખની શોભા બગડે છે. સુખાકૃતી ઉપર ખીલ વીગેરે દરદો થયેલાં માણસોએ સમજવું જોઈએ કે તે દરદો કંઈ ઉડીને સુખને ચોટિલાં નથી; પરંતુ વિજ્ઞાતીય તત્વો શરીરના રક્તમાં મિશ્ર થઈ છેવટે ચહેરા ઉપરથી નીકળવા માંડે છે. તેથી જો ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ખસખસ રીતે પ્રાતઃ સ્નાન કરવામાં આવે તો ઉપરનાં દરદો ગયા વિના રહેતાં નથી.

આ સ્થળે અમારે કહેવું જરૂર છે કે યોગ વખતથી આર્ય પ્રજાની આસ્થા કેવળ દવાથીજ રોગો નાશુદ્ધ થાય છે એમ દ્રઢ યથા ગણ છે. અને તે કારણથી સુખની શોભાને કાન્તી માટે અનેક જ્વતના સાધુ અને પાઉડરો સુખ ઉપર ધસે છે. એટલુંજ નહીં પણ મ્હેં ઉપર ચતા ખીલો વીગેરે માટે પણ દવાઓ કર્યા કરે છે; પણ તેથી લેશ પણ ફાયદો નયતાં ઉલટી સુખાકૃતીની શોભા બગડે છે. તેમણે સમજવું જોઈએ કે જે તીક્ષ્ણ વિજ્ઞાતીય તત્વો રક્તમાંથી સુખની આમડી ઉપર આવે છે તે નીકળતાં બંધ થવા માટે યથાવિધિ સ્નાન શિવામ તેનો ખીન્ને એકે ઉપાય નથી. ઘણી દિલગીરીની વાત છે કે હાલના વખતમાં સ્વચ્છતા અને આરોગ્ય માટે માણસ જ્વતને સાધુવિના ચાલતું નથી, જે માણસ ન ચાલેજ સ્વાસ્થ્ય વાપરવાનો દૃઢનિશ્ચય રાખશે તે માણસ જીવાનીના જેવી સુંદર ત્વચા અને પ્રકૃતિલિત એહેરો સાચવી શકશે. એક સુપ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર કહેછે કે હું જ્યારે એંશી કે નેવું વરપના ધરણ માણસને જોજીશું ત્યારે તે અત્યંત ગંદી હાલતમાં માણસ પડે છે. તે વખતે હું મારા મનને મુઠું હું કે સાચુ અને મેલ એ બે માંથી કયું નુકશાન કારક છે? જ્યારે સ્વચ્છ વગર ચાલે એવું નજ હોય ત્યારે મેલને કાઢી નાખવાને હું સાચુની લગામણ કરુંછું. મારા ગળા અને હાથ શિવાય શરીરના અન્ય ભાગો ઉપર મેં મ્હારી આખી છંદગીમાં કદી પણ સાચુ લગાડ્યો નથી. ખીછ રીતે મ્હારા છોકરાઓને પણ કદી સાચુ લગાડ્યો નથી. છતાં તેમની ત્વચા સુખમલ જેવી સુંવાળા છે અને તેમાં રક્ત ભરેલી શીરાઓ શોભી રહી છે. શુભદ્રા, ખસ દાદર, અને આમડીનાં દરદો અને ટુટી ગયેલા ફાલ્લા કે શુભદ્રા ઉપર તો સાચુ વાપરવાથી અત્યંત નુકશાન છે કારણ કે તેથી રૂઝ આવતી અટકે છે; એટલું જ નહીં પણ તેવાં ખરાબ ઝેરી તત્વો શરીરના અંતરાવયવોમાં જિતરે છે. તે લખેછે કે હજારો દરદો માત્ર તેમને સાચુનો જિપયોગ કરતા અટકાવ્યાથી મેં મટાડેલા છે. એવું “દેવીલી જનરલ” માં તેણે પ્રસિદ્ધ કરેલું છે. સંપ્રિત કાળમાં જ્યારે યુરોપ અમેરીકામાં સમર્થ વિદ્વાનો અને શોધકો સાચુના દુર્ગુણો સમજી તેનો ત્યાગ કરવા લાગ્યા, ત્યારે આપણા આર્યવર્તમાં હાલ ઘેર ઘેર ન્હાનાં બાળકો તે વૃદ્ધ સુધીના લોકો સાચુ વાપરવા લાગ્યા છે. પાશ્ચાત્ય પ્રજાના સંબંધમાં આંધ્યા પછી તેમના સંદર્શણે આપણે અહણ કરવાનું છોડી દીધું છે. અને નુકશાન કારક દુર્ગુણોનેજ અહણ કરવા માંડ્યા છે. એજ આપણા દેશની પડતીનું કારણ છે. આપણા દવાખાનાઓમાં ત્વચા રોગથી પીડતા દર્દીઓને સાચુથી તે જગો આક કરવા વારંવાર ભલામણો કરવામાં આવે છે. ને તે પ્રમાણે તેવાં દરદો ધોવામાં આવે છે તેથી કેટલું બધું નુકશાન છે તે વાંચનાર સજ્જનો વિચારમાં લેશે. એક બાળુએ આપણે જ્યારે શરીરને માટે અત્યંત નુકશાનકારક વસ્તુઓનો જિપયોગ કરતા જઈએ છીએ અને ખીછ બાળુએ તેથી જીવન ચતા રોગોને નાશુદ્ધ કરવા માટે દવાનાં પ્રીમ્કીપ્શન બોળતા જઈએ તેથી રોગો

કેવી રીતે નામુદ્દ થશે તે વિચારમાં લેશો. અમોએ અમારા માસિકમાં પ્રીત્કી પ્થનથી પાનાં ભરવા કરતાં રોગો થતા અટકાવવાના ઊપાયો લખવા હજાર દરજ્જે સારા માનેલા છે. તે વાત કેટલાક સુઝ વાયકોને વખતે નાપસંદ પડતી હશે. એ વાત ખરી છે; પરંતુ કુદ-સ્તી નિયમનો ભંગ કરવાથી હજારો મનુષ્યોને થતાં હજારો દરદેથી અસાન રાખી તેવાં દરદે દવા રૂપી યીગડાંથી હુંક મુદત નામુદ્દ કરવા જેવો અધમ માર્ગ અમો એકે સમજતા નથી. અમે કમુલ કરીએ છીએ કે કોઈ ભયંકર રોગ થયો હોય, તેને તત્કાળ દવાથી નામુદ્દ કરવો જોઈએ; પરંતુ તે રોગ ફરીથી ઉત્પન્ન થવા ન પામે તેવો જે ઉપચાર તેજ ખર્ચાપદ છે.

સુપ્રસિદ્ધ ડાએના અને નીનાન નામની યુવતીઓએ ઘણી લાંબી મુદત સુધી પોતાના મોહક ચહેરાની ખુબસુરતી જળવવી રાખી હતી. સાઠ વરસ જેટલી લાંબી ઊંમરે નીનાન એક કુમારીકા જેવી દેખાતી હતી. બ્યારે તે સીતેર વરસની થઈ તે વખત તેના છોકરાનો છોકરો તેના મોહક ચહેરાથી એટલો બધો મોહ પામી ગયો કે પોતાના બાપની તે માતા છે તેનો પણ તેને વિચાર રહેા નહીં, અને તેની સાથે લગ્ન કરવા તેની ઇચ્છા થઈ; પરંતુ તેમ થઈ શક્યું નહીં. જેથી તેણે નિરાશ થઈ આપઘાત કર્યો હતો. એક ફ્રેન્ચ ઇતિહાસ કાર લખે છે કે આ બાઈએ કીધા અલ્પ અને અમુલ્ય કૉસ્મેટીકથી પોતાની ખુબસુરતી જળવવી રાખી હશે તે વિષે ખાસ તપાસ કરવામાં આવી તેનું પરિણામ લીપ કીકના “ગેઝીટ ઓફ ફ્રેન્ચ” નામના પત્રમાં પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું હતું. કે તેણે કંઈપણ અમુલ્ય અને અત્કારિક કૉસ્મેટીકનો ઉપયોગ કર્યો ન હોતો; પરંતુ દિવસમાં ઘણી વખત તે ઝરણુના નિર્મળ જળમાં સ્નાન કરતી હતી.

આપણા આર્યવર્તના રૂપી મુનીઓ અને યોગીયોની દિવ્ય કાન્તિ અને તેજસ્વી શરીરો હાવાનાં વર્ણન શાસ્ત્રમાં રથલે રથલે જોવામાં આવે છે. તેનું મુખ્ય કારણ પણ એજ હતું કે તેઓ પોતાના આશ્રમો પવિત્ર નદીયોના કિનારે બાંધતા અને દિવસમાં ઘણી વખતે તેની નદીઓમાં સ્નાન કરતા. એ દીર્ઘદર્શિ મહાપુરુષોએ આપણને પ્રાતઃકાળમાં અને જામતી વખતે તથા સંધ્યાપાસનાદિ સત્ક્રમાં વખતે સ્નાન કરી પવિત્ર થઈ તેવાં કામો કરવા આજી કરેલી છે તેનો હેતુ પણ એજ છે.

આવાં ઝરણુના પવિત્ર નિર્મળ જળમાં સ્નાન કરવાથી કેટલા ફાયદા છે. અને તેવાં જળોમાં કેટલું મામર્ધ્ય છે તે હાલની શોધોથી સિદ્ધ થઈ ચુક્યું છે. દાખલા તરીકે આપણી પવિત્ર પતીતાદારિણી ગંગા નદીના જળમાં જોશો તો સુદિમક જંતુઓ માલુમ પડતા નથી. તે પાણી હજારો વરસ સુધી રાખવા છતાં પણ તેમાં જીવ પડતા નથી; એટલું જ નહીં પણ હાલના શોધકોની ખાતરી થઈ છે કે ગંગા નદીમાં હજારો પ્રેતો (મરદાં) ને એમને એમ જળદાહ માટે નાખવામાં આવે છે છતાં તેમનાં અસ્થિઓ હુંક મુદતમાં ઓગળી જઈ ગંગાજળ રૂપજ બની જાય છે. અને પવિત્ર જળમાં એકે પણ અસ્થિ ગળી ગયા શિવાય રહેતું નથી. જો એટલો બધો ગુણ એ જળમાં ન હોત તો એ ગંગા નદીના જળમાં હામ હામ અસ્થિઓજ જોવામાં આવત, ને તેથી હજારો નુકસાનકારક જીવ જંતુઓ ઉત્પન્ન થયા વિના રહેત નહીં.

ઝેદન બર્તના ઈન્ડીટયુશનમાં તાલ પડેલા અને વાળ ખરી પડેલા માથા વાળા દ-દીઓ કે જેમને દવાથી કંઈ પણ ફાયદો થયો ન હોય તેમના માથા ઉપર જુદી જુદી રી-

તે સાદા નિર્મળ જળાનું સ્નાન કરવાથી માંથાના વાળ ફરી ઉગે છે. અને છ માસમાં તો વાળના સરસ ગુચ્છાઓ માથા ઉપર ઉગી નીકળે છે. સ્વચ્છ શીતોદ્ધથી સ્નાન કરવાથી આમડી પારદર્શક કાચ જેવી બને છે. અને ચામડી નીચે વહેતી રક્તનલિકાઓની લાલી દૃષ્ટીએ પડવાથી ચામડીની અત્યંત સુંદરતા દેખાય છે.

હાલમાં પાશ્ચાત્ય પ્રજામાં જેની ચામડી ગોરી તેને રૂપવાન ગણવામાં આવે છે. અને તેમના સંસર્ગથી આપણા દેશમાં પણ તેવી માનીનતા થવા લાગી છે; પરંતુ તે ધણું ભૂલ બરેલું અને નુકશાનકારક છે. ચાક જેવી આમડીની સફેદી એ કંઈ સુંદરતાની ખરી નિશાની નથી. નિર્મળ જળથી યથાવિધિ સ્નાન કરવાથી ચામડી ગુલાબી રંગની જણાય છે; પરંતુ ગુલાબી રંગ એ કંઈ સુંદરતા છે એવું યુરોપમાં કેટલાક અજ્ઞાન લોકો ફેશન બતાવા માટે માનતા નથી. તેઓ સફેદ રંગની ચામડી ચવા માટે ઘિલકૂક નાહાતા નથી, ને ઉત્તમ ચામડી ઉપર અનેક જ્વતનાં નુકશાનકારક પાકરો અને કાલન વોટર વગીને ચામડીને સફેદ ગોરી બતાવે છે.

સુંદરતા શામાં છે તે માનવાનો આધાર વિદ્યા અને જ્ઞાન ઉપર જ આધાર રાખે છે. મીના લોકો ખુશ નાક અને ચાલી પણ ન શકાય તેટલા ન્હાના અને ચાણીદાર પગમાંજ સુંદરતા સમજે છે. યુરોપ દેશની સ્ત્રીઓ પાતળા કહેડ થવામાં સુંદરતા સમજે છે. ને તેમ ચવા માટે સ્કાન પટ્ટા (corset) ખાંધે છે. તેથી અત્યંત નુકશાન છે એમ તે દેશના વિદ્વાનોમાં ફરી ચુક્યું છે. જર્મની લેપસેન્ડ દેશની સ્ત્રીઓ સુંદરતા વધારવા મજી શરીરે મળી અને મળમૂત્ર ચોળે છે. ન્યુઝીલેન્ડની સ્ત્રીઓ લેપસેન્ડની સ્ત્રીઓનું હાસ્ય કરે છે. તેઓ પોતાની સુંદરતા વધારવા માટે નાકે વાળમાં ભારે વજનના પથ્થર લટકાવે છે. જ્યારે આપણા દેશની કેટલીક સ્ત્રીઓ શરીરના કેટલાક ભાગો ઉપર લીલાં કે લાલ રંગનાં છુંદણાં છુંદે છે, અને તેમાંજ તેઓ શોભા માને છે. પરંતુ ખરું શરીરનું સૌંદર્ય માત્ર યથાવિધિ સ્નાન કરવાથીજ શોભા, આરોગ્ય, અને આયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. આ ઉપરથી અમારો એમ કહેવાનો આશય નથી કે આરોગ્યના અન્ય સર્વ નિયમો તરફ બેદરકાર રહી માત્ર યથાવિધિ સ્નાન કરવાથી સંપૂર્ણ આરોગ્ય અને સૌંદર્ય પ્રાપ્ત કરી શકાય. પરંતુ એટલુતો અમે ખાતરી પૂર્વક કહીશકીયે છીએ કે આ માસિકમાં ચર્ચાવવામાં આવતાં આરોગ્યશાસ્ત્રનાં અન્ય અંગો પૈકીમાં ઉપર બતાવેલી સ્નાન વિધિનું પણ જો બરાબર પાલન કરવામાં આવે તો આરોગ્ય બળ અને સૌંદર્યમાં અત્યંત રચાથી કાયદો દરેક જણને જણાયા વિના રહેશે નહીં. ઉત્તમ આહાર, યોગ્ય કસરત વિશુદ્ધ આત્માર વિચાર, શાંત નિદ્રા, વિગેરે વિગેરે આરોગ્યનાં જરૂરનાં અંગો વિષે આજ માસિકમાં અન્ય રથજે ચર્ચા ચાલતી હોવાથી અગ્રે જણાવેલી સરળ અને સાદી છતાં અમુલ્ય ફળદાયી વિધિને લાંબો સમય આવ્યારમાં મૂકી જોવા અમારા મુગ વાચકોને વિનવતી કરી શુભ આશા સહ હાલ આ લેખને પૂર્ણ કરવામાં આવે છે.

રૂદ્રવંતી સંબંધી ચર્ચાપત્ર.

મહેરખાન ધન્વંતરી માસિકના પ્રકાશક ચિકિત્સિક ચૂડામણિ-ભોગીલાલ
ત્રીકમલાલ ત્રીવેદી. મુ. વિસનગર.

પ્રતિ દહેગામથી લી. દહેગામ દવાખાનાના ડૉક્ટર-જેઠાલાલ મૂળશંકર. વિ. વિનતી
કે-આપના ફેબ્રુઆરી ૧૯૦૯ ના ધન્વંતરીમાં પ્રથમ વિષય-“વનની વ્યાધિ” માં રૂદ્રવંતી
વિષે લખવાનું કે-હું બ્યારે ઈંગ્લીશ અભ્યાસ કરતો હતો, અને નડિયાદમાં મારા વડીલ
શ્રી મૂળજીભાઈ વૈદ્ય પાસે હતો, તે વખતે બે ત્રણ વૈદ્યો ભેગા થઈ વેદકતાં જૂનાં પુસ્તકોમાંથી
રૂદ્રવંતી વિષે શ્લોકો વાંચી તેના અર્થની વાટાઘાટ કરતા હતા, તે વખતે અમારા ઘરનું
પેઢીઓ ગણતીનું વૈદ્ય એજ વૈદ્યો હોવાથી એક સાઠાદરા જ્ઞાતિના પ્રખ્યાત વૈદ્ય નડી-
આદમાં હતા. હું બૂલતો ન હોજ તે તેમનું નામ નરભેરામ વૈદ્ય હતું, અને ત્રીજા પણ એક
વૈદ્ય બેડેલા હતા. તેમાં એ પ્રમાણે શ્લોકના અર્થ ઉપરથી વિવેચન થતું હતું કે-રૂદ્રવંતી એ
વનસ્પતિની નીચે હમેશાં ભેજ જોવું રહે છે. જે ઉપરથી કવિએ કલ્પના કરી હતી કે-હું
રૂદ્રવંતી (રૂદ્રવંતી) તારા નામ પ્રમાણે તું કેમ રૂદન કરે છે. જેમ તારી નીચે આ તારાં અશ્વ
દળેલાં છે! તેના જવાબમાં રૂદ્રવંતી (રૂદ્રવંતી)એ કહ્યું કે-હિંદુસ્તાન શિવાય પૃથ્વીના કોઈ
પણ ભાગને વિષે હું થતી નથી તે છતાં હિંદુસ્તાનના લોકો ભૂખે મરે છે, અનેક વ્યાધિઓથી
પીડાય છે જેને માટે હું રૂદન કરું છું. રૂદ્રવંતીને ફરીથી પ્રશ્ન કરવામાં આવ્યો કે-કૃપા કરીને
અમે તને ઝોળખી શકીએ એવું તારા રૂપનું વર્ણન કરી અમને જણાવ! જેથી રૂદ્રવંતીએ
જવાબ આપ્યો કે-ચણાના પાન જેવાં મારાં પાન થાય છે, ચણાના છોડ જેવડાં હું છોડ છું
અને મારા નીચે તેલ જેવો કોઈ પદાર્થ દળેલો હોય તેવી બીનારા હોય છે. જે ઉપરથી મને
ઝોળખી શકશો. ગુણનું વિવેચન થણા લંબાણમાં કર્યું હતું કે જે મને બધું અન્યારે થાદ
નથી. પરંતુ વંજાચી એવું સેવન કરવાથી ગર્ભધારણ કરે છે. ધાતુઓના ફેરફાર કરી તેના
સંયોગથી સુવર્ણ થાય છે. વીગેરે વાત કરતા હતા. હું બે ત્રણ માસ ઉપર વિન્નપુરમાં
ડૉક્ટર હતો તે વખતે એક ઘણો જૂનો અનુભવી મુસલમાન કોમનો માણસ મને મળ્યો
હતો તેની સાથે વાતચીત કરતાં તેણે મને એ પ્રમાણે કહ્યું કે-ભાંગરો એજ રૂદ્રવંતી (રૂદ્રવંતી)
છે. અને તેને ચારે પ્રકારનાં ફુલ થાય છે તેમાં કાળા ફુલવાળો શામ ભાંગરો તેનાથી રસાય-
ણિક ફેરફારો થાય છે. તે મેં તેને લાવવા કહ્યું. તેણે કહ્યું કે-આપ જે જાગો છો તે કાળા
ફુલનો શામ ભાંગરો જેને રૂદ્રવંતી કે રૂદ્રવંતી કહે છે. તે અમદાવાદમાં કાકરીઆ તળાવમાં
પાણી આવે છે તે ઘડનાળામાં છે. અને મેં તે ઘડનાળામાં તેના છોડો ઉગેલા બરાબર જોયા છે.
એમ તે મુસલમાન ગૃહસ્થ કહેતો હતો. મહેમદાવાદમાં વાતકને કહી રહેતાર એક યોગીએ
મને કહ્યું કે આ (રૂદ્રવંતી નામની) વનસ્પતિ ગિરનારમાં ટેરેરે જોઈએ તેટલી છે. અને તેનાં
સડાં પાનડાં તેણે મને આપ્યાં હતાં. જેને મેં ગરમ પાણીમાં નાખીને તેનો ખરો આકાર
જોવા પ્રયત્ન કર્યો હતો. જે પાનાનું કદ તથા રૂપ રંગ ચણાના પાન જેવું હતું.

આ લેખ વાંચી આપને યોગ્ય જણાતો સંકારો વધારો કરી આપના પત્રમાં
પ્રસિદ્ધ કરશો. એજ.

તા. ૨૦-૩-૧૯૦૯.

લી. આપનો ડૉક્ટર જેઠાલાલ મુળશંકર વ્યાસ.

હો. આ. દહેગામ દવાખાના.

૩૬તી (૩૬વંતી) સંબંધે અમારો મત.

અમદાવાદના રહીશ મુનસી કમરૂદીન મોઈતુદીન જેઓ એક વૃદ્ધ ઉમરના અનુભવી હતા જાણનાર છે. તેમણે ૩૬વંતી સંબંધી કેટલીક માહેતી મારા મિત્ર રાજેશી ઉમરાવખેગ અમીરખેગ સાદરા પોલીસ સુપ્રીન્ટેન્ડેન્ટના ક્લાર્ક એમની મારફતે માગેલી જેથી અમોએ તે વનસ્પતિ સંબંધીની પુરતી માહેતી લખી મોકલવા અમારા પરમ મિત્ર રા. રાજેશી જયકૃષ્ણ ઇંદ્રજીભાઈ માછ ક્યુરેટર ઓફ રૉરેસ્ટ એમની પાસેથી મંગાવ્યાથી તેઓ સાહેબે એ વનસ્પતિ સંબંધી માગેલો લેખ અમને લખી મોકલેલો જે અમોએ અમારા ગતવર્ષના ધનવંતરી માસિકના પાના ૨૦૯ માં છાપેલો છે. એ વનસ્પતિ સંબંધે ફરી ચર્ચા પત્ર સ. રાજેશી જેકૃષ્ણભાઈ ઇંદ્રજીએ લખી મોકલ્યાથી અમોએ ચાલુ વર્ષના ફેબ્રુઆરી માસના અંકમાં છાપેલું છે. તેમ એ સંબંધે એક ખુલાસાનો લેખ અમારા મિત્ર રા. રાજેશી ૧૦ જેઠાલાલ મૃગશંકર એમણે લખી મોકલેલો, જે અમે આ સાથે સામેત્ર રાખેલો છે. ૩૬વંતિ સંબંધે આપણા આર્થ શાસ્ત્રમાં વર્ણન લખેલું છે તે આ માસિકમાં દાખલ કરવું ઉચિત ધાર્યું છે. એક પુરાતન વખતના ત્રિખિત ગ્રંથમાં ૩૬વંતિ સંબંધે નીચે પ્રમાણે લખેલું છે.

૩૬વંતિ ચાર જાતની છે—સ્વેન (ધાળી) પીત (પીળી) કૃષ્ણ (કાળી) રક્ત (રાતી). તેનાં પત્ર ચણાનાં પાન જેવાં હોય છે. પુલ ઉપરથી તેની જાત વર્તાય છે. મુદર ગ્રંથમાં એ ચારે જાતની ૩૬વંતિના કસો લખેલા છે. પરંતુ તે બધા કસો ધાતુઓનું સોનું અને રૂપું બનાવવા સંબંધીના હોવાથી અત્રે આ લેખમાં દાખલ કરવાનું અમે ઉચિત ધાર્યું નથી. પરંતુ એજ ગ્રંથમાં એ વનસ્પતિ માલવ દેશમાં થાય છે એમ લખેલું છે.

એજ ગ્રંથની અંદર મી. જેઠાલાલ લખે છે તે પ્રમાણે ૩૬તી કહે છે કે હું હિંદુસ્તાનમાં ચાઉં છું છતાં હિંદુસ્તાનના લોકો મને ઓળખતા નથી, અને મારો ઉપયોગ ન કરવાથી ભૂખે મરે છે. તે જોઈ મને ખેદ થાય છે. તેથી હું ૩૬ન કહું છું. એ મતલબનું લખેલું છે. એટલે મી. જેઠાલાલનું લખવું પુરાતન ગ્રંથને આધારે છે એમ અમને લાગે છે.

લીંબુ સંબંધે ચર્ચાપત્ર.

લીંબુ સંબંધીનો લેખ અમોએ અમારા ગતવર્ષના માસિકમાં છાપેલો છે. તે લેખમાં લીંબુના બીજના ગુણો પણ અમે લખેલા છે. લીંબુના બીજના ગુણો સંબંધીનું વર્ણન એક યુનાની ગ્રંથને આધારે એક મહાત્માએ અમને લખાવેલું તે અમે પ્રસિદ્ધિમાં મુક્યું છે. લીંબુના બીજના ગુણ દોષનો અમે પોતે અજમાયા કરી જોયો નથી. લીંબુના રસના ગુણ દોષો સંબંધે અજમાયા કરી ખાતરી કરી જોઈ છે. લીંબુના બીજનું સેવન કરવાથી ગુણને બદલેનુકશાન થાય છે, એવું એક સજ્જન મહાશય રાજાભાઈ ઉર્ફ ગિરધરલાલ બવાનદાસ એમણે અમદાવાદથી અમને ચર્ચાપત્રમાં લખી મોકલેલું છે, તેથી અમે આ માસિકમાં છાપેલું છે. લીંબુના બીજના ગુણ દોષો સંબંધી વધારે વારંવાર થાય તો સાફ એમ અમને લાગે છે તેથી એ સંબંધે કોઈ ખુલાસાવાર લેખ લખી મોકલશે તો અમે તે લેખનો સ્વીકાર કરી અમારા માસિકમાં પ્રસિદ્ધ કરવાની તજવીજ કરીશું.

પ્રદર.

પ્રદર એક સ્ત્રીઓના છુપા ભાગમાંથી રગભેરંગી પ્રવાહી પદાર્થ વહેવાનો રોગ છે જેને પ્રદર-લોહીવા-ધાતુ જવાનો રોગ-કિંવા લ્યુકોરિયા અને અસંગ્રહ નામનો રોગ કહે છે. એ રોગ વિપરીત દારૂના પીવાથી, જમ્યા ઉપર તુરત ફરી જમવાથી, અછ-લ્હુ-અદહનથીથી, ગર્ભપાત-કમુવાવડ થવાથી, પુરૂપ સગના ઘણા શોખથી, બહુ પંથ કરવાથી, બહુ શોક સંતાપ કરવાથી, વારંવાર ઉપવાસ કે લાંઘણો કરવાથી, ધાતુ ક્ષીણ થવાથી, ગળ ઉપરાંત બોલને ઉપાડવાથી, કોઈ પ્રકારનો ક્યોલો માર વાગવાથી, અને દાહડે ઉધવાની ટેવથી થાય છે; કેમકે એમ કરવાથી કફ, પિત્ત, વાયુ અને ત્રિદોષ કોપ પામી પોત પોતાના વિકારથી ચાર જાતનો પ્રદર રોગ પેદા કરે છે. તેમજ બધી જાતના પ્રદર રોગમાં શરીરમાં બહુજ તોડાવ, ધીખડી, હાથે પગે કળતર અને સળ સહિત વિવિધ પાણીનું પડવું થપાં કરે છે. તથા તે રોગ વધી પડતાં શક્તિ બહુ ઓછી થઈ જાય છે, જરા કામ કરતાંજ થાક લાગી આવે છે, બેભાન જેવી સ્થિતિ પણ વખતે થાય છે-મદ ચડે છે, તરસ લાગ્યા કરે છે, બળતરા થાય છે, લવારો કરે છે, શરીરની લાક્ષી ઉડી નહીં ઘોળું થઈ જાય છે અને આંખો મીંચાયલી રહે છે, તથા આંસુપાદિ વાયુના રોગો થાય છે. તેમાં પણ કફકોપના પ્રદરમાં તેલિયો કે ચીકણા છતાં જરા ઘોળો ઓખાના ધોવણુ જેવો પદાર્થ, છુપા ભાગમાંથી પડે છે તેને ઘોળો પ્રદર કે મોમરોગ કહે છે, પિત્તકોપથી થયેલા પ્રદરમાં થોડો પીંગો-આશમાત્રી-કાળો-સતો અને જન્હો પદાર્થ વહાં કરે છે. વાયુકોપના પ્રદરમાં લાલાશ પડતો, શીણનાળો કે માંસના ધોવણુ જેવો થોડો થોડો પ્રવાહી પદાર્થ પડે છે ને તેમાં વાયુની પીડા થાય છે. એ ત્રણે કોપના કોપથી થયેલા પ્રદરમાં મધ, ધી, હડતાળ અને માંમપેસી જેવો પદાર્થ વહે છે ને તેની ગંધ સંરેલા માંસ જેવી આવે છે. આ ત્રિદોષજન્ય પ્રદર મટતોજ નથી. તેમજ જે સ્ત્રીને હમેશાં એવો પદાર્થ વહાં કરે, તરસ લાગે, બળતર થાય, લોહી ક્ષીણ થઈ જાય અને નિર્જળતા વધી પડે તે સ્ત્રીનો પ્રદરરોગ પણ મટતોજ નથી. એમ આપણા આર્યવેદોનું માનવું છે.

ઔકટરોના મત મુજબ પ્રદરમાં વહેતા પ્રવાહની મુખ્ય ત્રણ જગો છે તે એ કે યોનિ-મુખ, યોનિમાર્ગ અને ગર્ભાશય. એ ત્રણ જગોને લીધે એ રોગને ત્રણ જાતનો માનવામાં આવેલો છે. (યોનિમુખ ને ગર્ભાશય-પ્રદરમાં રચોળા-ગાંઠ-મસા-ચાંદાં વગેરે રોગો થવાથી પણ પાણી પડે છે પણ તે ખરો પ્રદર રોગ કહેવાય નહીં.) યોનિમુખ પ્રદરમાં ચીકણું, યોનિમાર્ગ પ્રદરમાં ખાટું મરેદ દહી જેવું ઘટ અને ગર્ભાશય પ્રદરમાં ચીકણું સ્વચ્છ ને આલકકાર્થ જેવું પાણી પડે છે. અને કોઈવાર એ બધાં સેળભેળ ચિન્હવાળું પાણી પણ પડે છે. જે ઉત્પત્તિસ્થાનના દીર્ઘવરમ, લોહીનો ભરાવો, અને નબળાઈને લીધે પાણી પડે તે ખરો પ્રદર ગણાય છે. યોનિમુખપ્રદર-હાની છોડીયોને, તેમ 'મોટી સ્ત્રીઓ એ બેઢને થાય છે; તોપણ ગોરી ખૂબસૂરત છતાં નબળા બાંધવાળાઓનેજ ઘણે ભાગે થઈ આવે છે, અને તેમાં ચળ મધ આવતાં સોળે, ચાંદી પડતી વગેરે પણ થાય છે. પ્રદરરોગ વાળીની કમર દુખે, નબળાઈ જણાય, ભૂખ કમી થાય, મન ઉદાસ રહે, અને યોનિમાર્ગના ઉપલા ભાગમાં કે કમળકંદપર સોળે જણાય છે. તેને યોનિપ્રદરમાં ગણેલ છે. એ ગર્ભાશયના પ્રદરથી જુદાજ પ્રકારનો છે.

પ્રદર ગર્ભાશય તે દમનમુખતા દીર્ઘ વરમનું મુખ્ય ચિન્હ છે. તેમજ એ રોગ પાંડુ રોગી, અટકાવ ન આવનારી, વ્યભિચારિણી, કસ્ટવાવહવાળી અને ગરમીના રોગવાળી તથા રૂપાળી બેરીને વિશેષે કરીને થાય છે. પ્રદરરોગ સંતાન થવામાં પણ ઘણી વખત અવ્યયુ કરનાર થાય છે; માટે જે જે કારણથી એ રોગ થયો હોય તે તે કારણ બારીકથી તપાસી તેને મટાડવા તાકીદે ઉપાય કરવા. જે કે આ રોગનો વિસ્તાર વિશેષ છે; તોપણ પ્રકૃત અગ્રે કુંડામાંજ તેનો ધસારો કરવામાં આવેલ છે, અને તેને મટાડવા નીચે બતાવેલી દવાઓ કરવી, છતાં, જે ન મટે તો કાંઈ આરા વૈદ્ય હકીમ કે હાંકટર વા. સ્ત્રી હાંકટરની સલાહ લઈ તે માટે યોગ્ય ઉપાય અમલમાં લેવા જોઈએ.

પ્રદરવાળી સ્ત્રીને સાદો ખોરાક આપવો. દારૂ બંધ કરવો, મસાલાદાર શાક ભાજુ ને ખટાશની મના કરવી, વિશેષ મહેનત ન કરવા દેવી, પુરૂષસંગ જરૂર નેટલો વખત તદ્દન બંધ પાડવો, ખુશી અને સારી હવામાં રહેવાની ફરજ પાડવી, પચે તેવા પદાર્થો ખાવાપીવા દેવા, મન આનંદમાં રહે તેમ બલામણુ દેવી અને ગળવેલ મંદુર વગેરે લોહની બનાવટવાળી દવાઓ આપવી અથવા શક્તિ આપનારી દવાઓનો ઉપયોગ કરવો. છુપા ભાંગમાં નીચે દર્શાવેલી સોગડી પહેરવી અથવા દવાની પિચકારી ઉપયોગમાં લેવી, અને દસ્ત સારૂ આવે એવી દવા વખતો વખત જરૂર નળુનાં આપવી.

(જે છુપા ભાગ ઉપર પ્રદરને લીધે ચળ વધારે આવતી હોય તો મુખ્યત્વે તેલ, ખંદામનું તેલ કે ધુપેલ ચોપડાં. અથવા હરણં ગહેણં અમીઝાને રાત્રીએ પલાળી રાંખી તે પાણીવેડે છુપા ભાગને ઘોવો કે તેનાં પોતાં મૂકવાં. અથવા ધમાસાને ઉકાળો કે તમાકુને પલાળેલું પાણી લઈ છુપા ભાગને ઘોવો. જે વલરતાં ટાંકી-ચાંદાં પડ્યાં હોય તો કપૂર અને તપખીરનો ઝીણો ભૂકો દબાવવો.)

જમતનાં ફુલ ૨૫ આની ભાર, ડુલાવેલી ૪૮૬ડી ૨૫ આની ભાર અને માયાનો ભૂકો પાંચ આની ભાર તથા પાણી ૧૫૫ ચેર એ બધું એકત્ર કરીને પાણીની પિચકારી મારવી. અથવા તો એ દવામાંની ગમે તે દવા વધારે પ્રમાણમાં લઈ તેટલાજ પાણીમાં મેળવી પિચકારીનો ઉપયોગ કરવો. હંડ પાણીથી તે ભાગ ઘોવો અગર હંડ પાણીની પિચકારી ઉપયોગમાં લેવી. અથવા માયાં, લોદર, ૬૪૬ડી, મગના ફુલ, મોચરસ અને સોપારીની રાખ વાટી કપડાણુ કરી સિંકારમમાં સોગડી અણીબોર જેવડી કરી ચુકવી ઉપાડવાના (પહેરવાના). કામમાં લેવી. અથવા ડાભની જડના ચૂર્ણને ચોખાના ધોવણુમાં ઘુટી ૩ દિવસ પીવું. અથવા આરોપાલવની અંતરજાલ અને રમવંતીને ચોખાના ધોવણુમાં ઘુટી મધ મેળવી પીવું. અથવા પાકા કેળાના ગરબમાં આમળાંનું ચૂર્ણ મેળવી મધ સાથે ખાવું. અથવા ધાવડીનાં ફુલ, હીરાબોળ અને હાંદરની લીંડીઓ એ બરોજન લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી ૪ માસા પૂર દિન. ૭ ચંદી કાકડું. અથવા તાંદળનનાં મૂળ ચોખાના ધોવણુમાં વાટી તેમાં મધ અને રસવંતી નાખી પીવાં. અથવા અરણીના રસમાં ડુલાવેલી ૬૪૬ડી નાખી તેમાં રૂનાં પેલ મારફત સોગડી બનાવી ૭ દિવસ પહેરવી. અથવા મધાડીનાં લીંડાંના ચૂર્ણની પોટલીઓ કુરી દિવસમાં બે વખત એમ ૭ દિવસ પહેરવી, જેથી પ્રદરરોગ મટે છે. આ શિવાય અમારે ત્યાં બતતી પ્રદરની દવાથી લોહીવા, તેમજ પ્રદર ૩ દિવસમાં જરૂર મટે છે.

અમારા વ્યાજખી એ બોલ !

જાનેવારી મુન ૧૯૦૫ ના બાઈબલ “ વૈદ્યકકપનક ” ના પાના ૨૭ ઉપર “ એ વનસ્પતિ મારી પેટન્ટ છે ” ? એ નામનો લેખ તથા કેન્સુઆરી માસના અંકના પાના ૪૭ ઉપરનો રા. રા. અમૃતલાલ પ્રાણશંકરનો લેખ અમે સાદૃશ્ય વાંચી જોયો. કાઠીઆવાડના અમુક તાલુકાના ઠાકોર સાહેબને એક ગામડીઆએ બતાવેલી વનસ્પતિથી ગુરદાનો રોગ મટયો હતો. તેની ના નથી, પરંતુ તે વનસ્પતિથી બધા લોકોને યજ્ઞેલાં ગુરદાનાં દરદ મટે એ કેવળ અસંભવિત છે. ગુરદામાં અનેક જાતના વ્યાધિઓ થાય છે. તે પૈકિનો ઠાકોર સાહેબને કયો વ્યાધિ થયો હતો તે મમજ્યા પછી અને તેવીજ જાતનો રોગ કોઈ દરદીને થયો હોય અને તે દરદીની પ્રકૃતિને એ વનસ્પતિ માફક આવે તો કદાચિત મરી શકે; .

ગુરદાની રચના કેવી છે ? ને અવયવ ક્યાં આવેલો છે. તેમાં કેવી રીતની ક્રિયા ચાલે છે ? અને રોગોત્પત્તિ કેવી રીતે થાય છે ? રોગોત્પત્તિ થવાનું કારણ શું છે ? તેમાં કેવી કેવી જાતના રોગ થાય છે ? તે રોગો કેવી રીતે પારખી શકાય. રોગનું નિદાન થયા શિવાય દવા કરવાથી કેવી રીતે કાયદો થાય ? એ બધાનો વિચાર કરીએ તો ખાત્રી થશે કે એક દવાથી કદી કાયદો થાય નહીં. યજ્ઞેપંથીક વપરાતી દવાઓ કે ખીછ દવાઓ એ રોગને મટાડી શકે છે કે કુદરતી ઉપાયોથી જ એ રોગ નાશુદ થાય છે તે જાણું જુદરતું હોવાથી અમે એ મુશ્કેલીનો વિસ્તારપૂર્વક લેખ પ્રસિદ્ધિમાં મૂક્યે છીએ તે તરફ ધ્યાન આપો.

મૂત્રપિન્ડ—ગુરદા.

(RIDNEYS.)

આ વિશ્વમાં નજરે પડતાં મનુષ્ય, પશુ, પક્ષી, કીટ, પતંગાદિ સર્વ સજીવ પ્રાણીઓને પોતાનું જીવન ટકાવી રાખવા માટે શુદ્ધ ખોરાક, શુદ્ધ જળ, ઓખી હવા, અને પ્રકાશની જરૂર છે. એ ચારે વસ્તુઓનો શુદ્ધ રૂપમાં માફકસર નિયમિત રીતે ગ્રહણ કરવામાં આવે તો, જીવન દીર્ઘ કાળ સુધી ટકી શકે છે. મનુષ્યજાત શિવાયના તમામ પ્રાણીઓ કુદરતના કાયદાને તાબે રહી પોતાનું જીવન ગળે છે. જે પ્રાણીઓ મનુષ્ય જાતના પરિચયમાં આવેલાં છે તેમણે એ કુદરતના કાયદાનો બંધ કરેલો છે, અને તેમનું જીવન પણ દીર્ઘ કાળ ટકી શકતું નથી. કુદરતના કાયદાને અનુસરી વર્તનાર પ્રાણીઓ નિરાગી અને મુખમય જીંદગી ગુજારે છે. મનુષ્યજાત કે જે બધા પ્રાણીઓમાં સર્વોત્તમ પદ ભોગવે છે તે તરફ આપણે નજર કરીશું તો તે વીરહીન, રોગીષ્ટ, દુઃખી, નિર્ભય, અધ્યાયુષિ માલુમ પડે છે. સર્વ શરીરોમાં મનુષ્યદેહને પરમાત્માનું દિવ્યમંદિર માનેલું છે. અને મનુષ્યજન્મમાંથીજ માલુમ મુક્તિપદ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. એવા પરમાત્માના વહાલામાં વહાલા માનસપુત્રો છતાં તેમની આવી સ્થિતિ શું શોધ જનક નથી?

કુદરતના કાયદાનો બંધ કરી મનુષ્યો મનસ્વી રીતે વર્તવા લાગ્યાનુંજ આ પરિણામ છે.

મનુષ્યજાત દિનપરદિન વિકાસ ક્રમમાં આગળ વધતી જાય છે; પરંતુ દિલ્લગીરીની વાત તો એ છે કે ખાનપાનાદિ વ્યવસ્થામાં દિન પ્રતિદિન બગડતી જાય છે. એમ કહેવાને જરાપણ હરકત નથી. ખાનપાનાદિ ત્રણ પ્રકારનાં છે. સાત્ત્વિક, રાજસિક, અને તામસિક શ્રીમદ્ ભગવતગીતામાં શ્રીકૃષ્ણપરમાત્માએ ત્રણે ગુણવાળા ખાનપાનાદિનું વિસ્તારપૂર્વક વર્ણન કરેલું છે. જેવા ગુણવાળા ખાનપાનાદિ ગ્રહણ કરવામાં આવે છે તેવા ગુણવાળું શરીર બંધાય છે, અને મનોવૃત્તિઓ પણ તેવી જ થાય છે. દાખલા તરીકે સિંદ, વ્યાધ ઇત્યાદિ કેવળ માંસાહાર ઉપર રહેનાર પ્રાણીઓ અત્યંત દુર્ગંધ યુક્ત હોય છે. ઉપર લખેલાં પ્રાણીઓ ને પુરેલાં પાંજરાં આગળ આપણે ઉભા રહીએ છીએ તો તેમના શરીરમાંથી નીકળતી દુર્ગંધથી આપણને કંટાળો આવ્યા શિવાય રહેતો નથી. મનુષ્ય જાતે કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરેલો છે. આવા સુધરતા જતા જમાનામાં તેમની ખાન પાનાદિ વિગેરે વ્યવસ્થા બગડતી જાય છે. રજા રજાદિ ને અમાહારથી સંતોષ ન માનતાં માંસ અને મધનો ઉપયોગ રથજે રથજે આપાવતેની ઉત્તમ જાતોમાં પણ વધવા લાગ્યો છે. ભોજન કરવામાં પણ તેમણે પોતાની સીમા છોડેલી છે. અને અકરોનીઆપણાથી આહાર ગ્રહણ કરવા માંડ્યો છે. તે એટલે સુધી કે યુરોપ, અમેરીકાદિના સમર્થ વિદ્વાનો પણ કહુંછે કે પંદર વર્ષની વયમાં મનુષ્ય જાત સો વર્ષ જેટલો ખોરાક ખાઈ જાય છે, જેથી દુષ્કાળ વિગેરે પડે છે. પ્રાચીન કાળના વખતમાં ખાન-પાનાદિ સાદા રૂપમાં જ યોગ્ય પ્રમાણમાં લેવામાં આવતાં તેના બદલે હાલમાં અનેક જાતના મરીમશાલા મેળવી તેને સ્વાદિષ્ટ કરવામાં આવે છે. સ્વાદિષ્ટ કરવાનું કારણ એ કે તેમાં વધારે રૂચિ આવે અને વધારે પ્રમાણમાં લેઈ શકાય. સ્વાદેન્દ્રિયને તૃપ્ત કરવા સાથે કેટલીક નિરૂપયોગી વસ્તુઓથી પણ પેટ ભરવામાં આવે છે. મનુષ્યજાતીમાં પણ માંસ, મધના ઉપર જીવન ગાળનાર મનુષ્ય પાસે થઈ નીકળીશું તો તેમના શરીરમાંથી નીકળતું પ્રાણુતત્ત્વ સિંદ, વ્યાધાદિ જેવું જ દુર્ગંધમય માણુમ પડશે. પછી ભલેને તેમણે શરીર ઉપર પહેરેલાં કપડાં ઉપર ઉત્તમ જાતનું મેંટ કે, ફોરોરીડવોટર, લવન્ટરવોટર કે અત્તર લગાવેલું હોય. મોરીમાંની નીકળતી દુર્ગંધ જોમ ફીનાઇલ કે, કાબોલીક પાઉડરથી ઢંકાતી નથી. તેમ તેમના શરીરમાંથી નીકળતી દુર્ગંધ ઢાંકી રહેતી નથી. અમ આહાર અને શાકભાજી ગ્રહણ કરનાર મનુષ્યો નાત જાતમાં કે બીજી જાતોએ ભોજન કરવા જાય છે ત્યાં હદ આહારનો ખોરાક ગ્રહણ કરે છે. બીજે દિવસે તેમના શરીરની સ્થિતિ જોઈએ છીએ તો અછળિયા આટકોરો તેમને આવ્યા કરે છે. હદ-આહાર ગ્રહણ કરેલો ખોરાક આંતરડાના ભાગમાં સડે છે અને ગુદાદારે વાયુ છુટે છે. તેમાંથી નીકળતા વાયુની દુર્ગંધ મરી ગએલા પ્રાણીના મોડેલા માંસ કરતાં પણ વધારે કંટાળો આણુ બાણુ ખેડેલા માણુસોને આવે છે. અછળિયાં છેવટે ઝાડો થઈ ખોરાક આહાર નીકળે છે. તે પણ દુર્ગંધ યુક્ત હોય છે. અત્યંત કિરોજક મશાલાવાળા ખાનપાનાદિ વધારે પ્રમાણમાં ગ્રહણ કરવાથી પાચનક્રિયા બગડે છે, અને પરિણામે જંતુઓ બંધકાશ અને ડીસપેપ્સી (Dyspepsia) જેવાં દરો શરીરમાં જંતુનું ઘર કરી રહે છે.

ખાનપાનાદિની અવ્યવસ્થાથી શરીરમાં નિરૂપયોગી કચરો ભેગો થવા નાંડે છે. શરીરમાં જે રક્ત ઉત્પન્ન થાય છે તે દોષવાળું જ હોય છે. ઘરના વાપરની મોરીઓ અને મટરો ન્યારે ગંધાવા લાગે છે ત્યારે તે ગંધ દૂર કરવા તેને સાફ કરાવવી પડે છે. શરીરમાં આંતરડાં રૂપી મટર અને મનપિંડ તથા મનશય રૂપી મોરીને વેધ દાકતરો એરડીઆ તેલ, કોટન

ઔષ્ણ, પલ્વીસ જૈલપ, કીમ ઔષ્ઠ ટારટર ઇત્યાદિ દવાઓથી સાફ કરાવે છે. ખાનપાનાદિ દ્વારા શરીરમાં ઉત્પન્ન થતા મળને કાઢી નાખવા સાર પરમ કૃપાળુ જગદીશ્વરે વૈદ્ય ડાક્ટર કે ઔપધની જરૂર રાખી નથી. તેમની જરૂર તો ક્યારે પડે છે કે જ્યારે મનુષ્ય જાત કુદરતના નિયમો ભંગ કરી શરીરનું પોષણ થવામાં નિષ્પયોગી એવી વસ્તુઓને વિના કારણ ગ્રહણ કરી મળમૂત્રના સ્થાનોને તેવા કચરાથી ભરીદે છે ત્યારે જ પડે છે. ખાનાપાનાદિકાર અને શરીરના ધર્મણુથી દરેક પળે નિર્જીવ થઈ જતાં પરમાણુઓથી જે મળ ઉત્પન્ન થાય છે તેવા મળને કાઢી નાખવા સાર પરમ કૃપાળુ જગદીશ્વરે જન્મ સાથેજ યોજના કરી 'રાખેલી' હોય છે. સ્વળમળ ગુદાદ્વારા, પ્રવાહી મળ, શ્લેષ્મ, પસીના, ઉલટી, કફ અને મૂત્રદ્વારા નીકળે છે. અને વાયુમયમળ શ્વાસ, પ્રશ્વાસદ્વારા શરીરમાંથી નીકળી જાય છે. જેથી શરીર 'હ'મેશં નિરોગ અવસ્થામાં રહે છે. શરીરમાંથી મળ નીકળવાનાં ત્રણ દ્વાર શોષકાદોષો કહેલાં છે. જેમાંથી રાત્રિ દિવસ મળ નીકળ્યા કરે છે.

સ્વળ મળ નીકળવાનું ગુદાદ્વાર છે. અને પ્રવાહી મળ નીકળવાનું મુખ્ય દ્વાર મૂત્રપિંડ મૂત્રમાર્ગ અને મૂત્રાશય છે. એ રીતે બે દ્વારો પૈકી આપણે આ સ્થળે મૂત્રપિંડ અને તેમાં થનારા રોગોનું હુંક વર્ણન કરીશું.

પાચનક્રિયા સંબંધના અંતરાવયવો શિવાય બીજા બે મૂત્રપિંડો છે. આ પિંડ કશ્નડ ની બન્ને બાજુએ કમર આગળ ઉદરની પાછલી દીવાલ નજીક છે. અગીયારમી પાંસળાથી ઇસીયમની કોર લગી તે લાંબા છે. લંબાઈમાં ચારથી પાંચ ઇંચ અને પહોળાઈમાં બે ઇંચ છે. જમણા મૂત્રપિંડ ડાબા દરતાં નીચે રહે છે. આ પિંડ ચરબી અને સંયોજકથી વીંટાયેલા છે. દરેક ગુરદા ઉપર એક એક ઉર્ધ્વપિંડ છે. (Suprarenal Capsule). જમણા પિંડ ઉપર ચક્ત અને ચડતું કોલન (જમણા નળ Ascending Colon) છે. તે રાખાં પિંડ ઉપર પ્લીહા અને આગળ ઉતરતું કોલન (ડાબા નળ Descending Colon) છે. આ પિંડને આગસો ભાગ બાહ્યોળ અને પાછલો અંધ છે. દરેક પિંડમાંથી એક એક નળ નીકળે છે. જેને મૂત્રનળ કહે છે. (Ureters). આ નળનું મોં જે ઉપરના પિંડના સંયોગમાં છે તે પહોળું છે. જેથી તે ભાગ મૂત્રપિંડ ની બસ્તી (Pelvis of Kidney) કહેવાય છે.

આ નળ આશરે ચારાઠ ઇંચ લાંબો છે. અને તે બસ્તીમાં મૂત્રાશય (Bladder) ને મળે છે. મૂત્રપિંડમાં મૂત્ર પેદા થઈ આ નળ માર્ગે મૂત્રાશયમાં જાય છે. મૂત્રનળ આંતરંગની પછવાડે હોય છે. એનું મધ્ય પડ સ્નાયુનું અને અંતરપડ શ્લેષ્મનું છે.

મૂત્ર એ સી વસ્તુ છે અને શામાંથી-કેવી રીતે પેદા થાય છે વિશેરે જાણવું અવશ્યનું છે. પેશાબ અથવા મૂત્ર લોહીમાં પેદા થાય છે. અને તે ગુરદામાં બને છે. નિષ્પયોગી ખાનપાન અને શરીરના ધસારાથી કેટલીક ખરાબ વસ્તુઓ લોહીમાં પેદા થાય છે. તે સાફ કરવાને પેશાબ કામ આવે છે. પેશાબમાં બે મુખ્ય વસ્તુ આવે છે. જેને "યુરિયા" અને "યુરિક એસિડ" (Uria & Uric Acid) કહે છે. તથા તેમાં નિમક ગંધકનો તેજાબ, ચુનો, ફાસ્ફેરીક એસિડ, મેગ્નેશીયા પોટાસ, અને સોડાનો થોડો ભાગ અને ઘણો ભાગ પાણી હોય છે. જે ઉપરની સવળા ચીજોને પીગળાવી રાખે છે. એ વસ્તુ એાનું પ્રમાણ નીચે પ્રમાણે આપ્યું છે.—

| પેશાબમાંની વસ્તુઓનાં નામ. | પેશાબના ૧૦૦૦ ભાગમાં. |
|---|--|
| પાણી | ૮૫૬૩૩ |
| <div> <div>શરીરના ઘસારાથી પેદા થતી ચીજો.</div> <div> <div>ચુરીઆ</div> <div>ચુરીક આસીડ</div> <div>ગ્રીકાસ અથવા બીજા ભાગ</div> </div> </div> | <div> <div>૧૪૧</div> <div>૦૧</div> <div>૧૫</div> </div> |
| <div> <div>ખાર</div> <div> <div>તિમક</div> <div>ફાસફરીક આસીડ</div> <div>મધકનો તેજા</div> <div>ચુનો</div> <div>માગનીશીઆ</div> <div>પોટાશ</div> <div>સોડા</div> </div> </div> | <div> <div>૭૧</div> <div>૮</div> <div>૧૩૩</div> <div>૦૧</div> <div>૦૧</div> <div>૧૩૩</div> <div>૪૨૧</div> </div> |

પણુ તંદુરસ્ત હાલતમાં પેશાબની ઉપલી ચીજો હંમેશાં એક વજનમાં હોતી નથી. ઘણા માંસનો ખોરાક ખાધાથી ચુરીઆ વધારે વજનમાં પેદા થાય છે. અને તદન વનસ્પતિનો ખોરાક ખાધાથી તે ઘણો ઓછો આવે છે. ઘણી સખ્ત મહેનતથી એ વસ્તુ વધારે પેદા થાય છે. માટે એનું વજન ખોરાકની જાત ઉપર અને શરીરની મહેનત ઉપર આધાર રાખે છે. “ચુરીક આસીડ” પણ જેમ માંસનો ખોરાક વધારે ખાધો તેમ વધારે પેદા થાય છે. પણ ઘણી કસરત કરવાથી તેનું વજન બહુ ઘટે છે. પેશાબની અંદર ખારનો થોડો ભાગ શરીરમાંથી બનીને જુદો પડે છે. સારી હાલતમાં પેશાબનો રંગ શીઝા અને પીળો હોય છે. તેનો ચોક્કસ વાસ અને સ્વાદ ખોરાક લાગે છે, તેમાં જરા ખટાશ હોય છે, અને તે પાણી કરતાં જરા ભારે છે. આખા દિવસમાં પેશાબનું વજન સરાસરી ગણતાં એ પોઇન્ટ એટલે અઢી સ્તંભ થાય છે. પેશાબ યા પછી તરત તેની બદબો આવતી નથી; પણ થોડો અથવા ઘણો વખત રહ્યા પછી તેમાંની ચુરીઆ નામની ચીજ ફેરવાઇ જાય છે, અને તેમાંથી “લિટમસ પેપર” “લિટમસ પેપર” ના જેવી વસ્તુ બને છે. તેથી પેશાબ ઘણી તીક્ષણ અને ખરાબ વાસ આવે છે.

પેશાબની આસીડ યાને ખટાશ તપાસવા સારું “લિટમસ” નામની એક ગળીના જેવી ચીજ આવે છે, તેને પાણીમાં પીગળાવી તેમાં સફેદ “લિટમસ પેપર” એટલે સાદી ચુસ-વાનો કાગળ બોળાને તેને ચુકવવો. પછી તેમાંથી એક કટોક પેશાબમાં બોળાશે ત્યારે પેશાબની અંદરના ખટાસ પ્રમાણે તેનો બદબો ફેરવાઇને રાતો થશે. જો પેશાબમાં ખટાસનો ભાગ ઘણો હશે તો તે ઘણો રાતો થશે. અને જો થોડો જ હશે તો થોડો રાતો થશે. “લિટમસ” ના કેટલાકે કાગળના રસમાં બોલેલા કાગળો “લિટમસ પેપર” (Litmus paper) પણ કામ આવશે. એવા કાગળોને આપણે બંધુ કાગળોનું નામ આપીએ છીએ. પણ વખતે પેશાબમાં ખટાસવાળો ભાગ હોવાને બદલે તેમાં ખારનો શુણ્કારક ભાગ (Alkali) આકલ્પી વધારે હોય છે, તે શોધી કહાડવા સારું “લિટમસ કાગળ”

(Termieric paper) જેને ટરમરીક પેપર કહે છે. તે વાગરવામાં આવે છે. હળદરનો ટીચર અગર હળદરના પાણીમાં “ ઝેસ્ટીંગ ” પેપર બોળી કાઢાડી તેને મુકવેવો. અને તેમાંથી એક કલ્કો પેશાબમાં બીજવવો. જે તેમાં ખોરવાળો ભાગ વિશેષ હશે તો તે પીળો કાગળ ફેરવાઈને નારંગી, યા બદામી રંગનો થશે. આની રીતે ખારથી ફેરવાયલા બદામી રંગના થએલા કાગળને ખાટી મીનમાં બોળાચું તો તેની સાતાશ પાછી જતી રહેશે. અને પાછો પીળો હળદર જેવો રંગ થશે. વૈદકશાસ્ત્રમાં બહુ કાગળ અને “ હળદી-આ કાગળ ” એ શબ્દો જ્યાં લખેલા હોય ત્યાં ઉપર લખેલી રીત પ્રમાણે તૈયાર કીધેલા કાગળો સમજવા. એ કાગળો કોઈ પણ બીજી વસ્તુમાં ખટાશ અથવા ખારનો ભાગ હોય તો તે પારખવામાં કામ આવે છે.

પેશાબમાં, ઘણી ખટાસ છે કે નહીં તે જાણવાની વસ્તુ છે. જે ખટાસ ઘણી હોય તો એમ સમજવું કે આધેસો ખોરાક બરાબર હજમ થતો નથી. અને પાચનક્રિયામાં કોઈ પણ જાતની દરકત થઈ છે. વખતે “ યુરીકએસીડ ” નામની વસ્તુ પેશાબમાં ઘણી આવવાથી પણ તે ખટાસવાળી થાય છે. સંધીવાના દરદમાં અને પેશાબની રેતીના આગરમાં પણ એવા પેશાબ આવે છે. પેશાબ આવ્યા પછી તરત જે એવા ખારનો ભાગ ઘણો જ જણાય તો તે પણ અટકાવની નિશાની છે. અથવા ડુંકનાં દરદ બતાવે છે, એક પગ જુદા પડી જાય છે. તે બીમારીમાં અથવા બીજા કારણથી પેશાબ ઘણીવાર બંધ રહેવાથી તેમાં “ ઍમોનીઆ ” નો ખાર ઉત્પન્ન થાય છે. અને તે વેળા પેશાબ બહુ ગંધ મારે છે.

પેશાબનો રંગ-પેશાબનો કુદરતી રંગ શીંકો પીળો હોય છે. જેમ તેમાં પાણીનો ભાગ વધારે હોય તેમ તે વધારે શીંકો લાગે છે. હીરડીયાના દરદમાં જ્યારે પેશાબ ઘણો આવે છે, ત્યારે તે પાણી જેવો હોય છે. તેમજ ડયાબીટીસ (મધુપ્રમેહ) નામના રોગમાં અને બીજા કારણથી બહુ ઘેશાબ થાય છે, તેનો રંગ પણ શીંકો હોય છે. જે પાણીનો ભાગ ઘણો ઓછો હોય તો પેશાબ લાલ થાય છે. અને જ્યારે ઘણો લાલ હોય છે ત્યારે તેને આપણા લોકો “ બ્લેડી જેવો ” લાલ અથવા લોહી જેવો કહે છે. લાલ અને ઘણો ઓછો પેશાબ તાવની બીમારીમાં, અને બેજનના, કાળજાના, ગુરદાના તથા બીજા તાવવાળા રોગની એક નિશાની છે. અને તે એવું બતાવે છે કે શરીર-રસ ઘણા ઓછા પેદા થાય છે. પેશાબના ડુંકનાના દર્દમાં, પથરીના આગરમાં, અને ગુરદાનાં કેટલાંએક દર્દમાં પેશાબમાં લોહી પડે છે, ત્યારે પણ તેનો રંગ ઘણો લાલ હોય છે. પણ તેમ હોય તો ઘણું કરી ઓછો વખત પેશાબને રહેવા દીધાથી લોહીનો ઓછો ભાગ હેઠે ફરી જાય છે.

પિત્તવિકાર અને કમળાના દરદમાં ઘણો પીળો યા લીલો પેશાબ આવે છે. પણ વખતે તેનો રંગ એટલો તો ગહેરો હોય છે કે તે પીળો દેખાવાને બદલે તે પોરટરના જેવો કાળો દેખાય છે. એવા પેશાબમાંથી કાચના ગ્લાસમાં જરા રેડી તેને હલાવ્યાથી રીંવા તેમાં જરા પાણી રેડ્યાથી તેનો ખરો રંગ (પીળો) જણાઈ આવે છે. છાશ જેવો સફેદ પેશાબ આવે તો તેમાં પડે છે અથવા ડુંકનામાંથી પેદા થતો ચીકણ છે. યા ઘાત છે એવું તેઉપરથી જાણવું. એવા પેશાબને ગ્રન્ડ્સ્ટ્રેન્ડમાં જ્ઞેવાથી. એ ગ્રન્ડ્સમાંની, કઈ વસ્તુ છે તે જાણખાઈ આવે છે. ઘણો સફેદ અને દુધ જેવો પેશાબ એક ખાસ બીમારીમાં થાય છે, તેવિયેનું બધાન તો તેજ બીમારીમાં થઈ શકે અગર આપી શકાય.

કેટલાક દરદોમાં પેશાબને થોડીવાર રહેવા દીધાથી હેઠળ થર બંધાય છે. આ થરવાળા પેશાબને નાની કાચની નળા કે જે એક છેડેથી બંધ આવે છે, તેમાં થોડો નાખીને પછી તેને “સ્પીરીટના દીવા” હેઠળ યા તે ન હોય તો મીણબતીના દીવા હેઠળ ગરમ કરવાથી જે જે થશે તદ્દન પીગળી જાય અને પેશાબ નીનરો થઈ જાય તો તેમાં આગળ કહેલા “યુરિક ઍસીડ” ના ખાર છે એમ સમજવું. ૨. જે ગરમ ક્રોધાથી પીગળે નહી, પણ તેમાં બેચાર ટીપાં મુશખારનો તેજાબ નાખવાથી જે તે પીગળી જાય તો “ફાસફોરિક ઍસીડ” ના અને બીજા ક્ષારો છે એમ જાણવું. ૩. જે ગરમી તથા તેજાબ રહેવાથી ન પીગળે તો પેલા થરવાળા પેશાબમાંથી બીજી એક કાચની નળામાં થોડો રેડી અને તેમાં દશ ધા પંદર ટીપાં “લાઇકર ઍક્ષ પોટાસ” નામની દવા નાખી તેને ઉપર કલા પ્રમાણે ગરમ કરવાથી જે થોડો ભાગ પીગળી જાય અને બાકીનો એકઠો થઈ તથા કરે તો ધણું કરી પડે છે, અને તેને બાહાર રેવાથી જેમ મુંદરનું પાણી રેડીએ તેમ તેના તાર બંધાશે પણ પડે છે એવી ખાત્રી કરવા સારૂ મૂલમદ્દત્ત યંત્રની જરૂર પડે છે. તેમજ આ યંત્રની મદદથી પેશાબમાં કોઈ પણ ગુરુદાની રેતીની બીમારીમાં જાત જાતના ખારના પાસા બંધાયેલા હોય છે તે પણ પરખાય છે. ગુરુદાના એક દરદમાં નરેહવાર ખુલ્લી આંખે ન દેખાય એવા નાહાના આકારે ઉપજા યંત્રથી પેશાબ તપાસી જોવાથી દેખાય છે. અને તેથી તે દરદ ઝોજખાઈ આવે છે. ગુરુદાના એક દરદમાં પેશાબ જે કેનીતરી આવે છે તોપણ તેમાં મુશ ખારનો તેજાબ નાખવાથી સફેદ થશે તરત પેદા થાય છે. અને તેને ગરમ કરવાથી તે થશે પાછો પીગળી જતો નથી. આ થશે ઇંડાની સફેદીને મળતી મીઠાને ધાય છે. અને ગુરુદાના દરદથી પેદા થતા જલદરમાં એ વસ્તુ પેશાબમાં બહુ આવે છે. અને તેને આ પ્રમાણે તપાસવાથી જાનંદર ગુરુદાના દરદથી થયો છે કે નહીં તે ધણું કરી ખાત્રી થી કહી શકાય છે.

રાયાબીટીસ. (મધુ પ્રમેહ) નામની બીમારીમાં શરીરમાંની સાકરનો ભાગ શરીરમાં પીગળાને બાહાર નીકળે છે. એવા પેશાબને રહેવા દીધાથી તે ઉપર હળુદા ટીડીએ ચડે છે. એવો પેશાબ તપાસવા સારૂ એક ગ્લાસમાં થોડું પાણી લેઈ તેમાં પીગળી શકે તેટલું મોરચુથુ નાખવું. પછી જરા પેશાબને કાચની નળામાં લેઈ તેમાં પેલા મોરચુથાનું પાણી ટીપે ટીપે નાંખવું. પછી તેમાં “લાઇકર ઍક્ષ પોટાસ” નાખવો. પહેલા જેવો લાઇકર ઍક્ષ પોટાસના ટીપાં પડવા માંડશે તેવો પેશાબમાં લાલ થશે થશે. પણ પાછળથી તે પીગળી જશે. છેલ્લે એ દવા રેવા પછી નળાને ગરમ કર્યાથી તેમાં લાલ અથવા નારંગીના રંગનો થશે પાછો દેખાશે. જે પેશાબમાં આવી રીતે ફેરફાર થાય તો તેમાં સાકર ધણી છે એવું આ અંખનરો બતાવે છે.

પેશાબને તપાસવાની બાબત વાંચનારને ઘણી મુશ્કેલ લાગશે એમાં કશો સંદેહ નથી. આ લેખમાં તો અમેએ માત્ર થોડો સારજ આપેલો છે. પેશાબ તપાસવાની આટલી બધી આરીકો જતાં લેખાયુ વૈદો દરદીનો પેશાબ ફક્ત ગ્લાસમાં રખાવી તે જોઈ એકદમ દરદની પરીક્ષા કરી શકે એ કેટલું મુશ્કેલ છે, તે વાંચનારના ધ્યાનમાં આવ્યા વિના રહેશે નહીં. વિદ્વાન વરુને સાધારણ રીતે પેશાબ ઉપરથી કેટલાંક દરદ પારખવામાં મદદ મળશે એમ ધારી અમે આ લેખમાં તેનું વર્ણન લખેલું છે.

સાધારણ લોકોની સમજ એવી છે કે આપણે જે પાણી પીએ છીએ તે સીધું પેશાબમાં જાય છે. એ શિવાય કંઈ તેઓ જાણતા નથી. પેશાબ માટે શરીરમાંના રક્તના વિગતીય તત્ત્વો (મજા) પાણીની મદદથી કેટલા બાહાર નીકળે છે તે આ લેખથી નિશ્ચયમાં આવ્યું હશે. એવા ખરાબ મજા વધારે પ્રમાણમાં શરીરના રક્તમાં ઉત્પન્ન થઈ ભેગા ન થાય તેટલા માટે શુદ્ધ ખોરાક, શુદ્ધ જળ, યોગ્ય હવા, અજવાળું, અને વ્યાયામ (કસરત) ની જરૂર છે. મનુષ્ય જાત અજ્ઞાનતાથી મનમાં આવે તેવા નિરુપયોગી પદાર્થો રસનાદિ (જીભ) ના સ્પર્શ માટે પેટમાં ભરે છે. અને કેટલી જાતનાં દરદો પોતે જોરો લે છે તે ધ્યાનમાં આવ્યા શિવાય રહેશે નહીં. શરીરમાં કિમિયાબિશરણની ક્રિયા ત્રણ દિવસ વગર અટક્યે સતત ચાલ્યા જ કરે છે અને તેમાંના મજા મૂત્રદારા, મૂત્રપિંડમાં આવ્યા કરે છે. આ વ્યવસ્થિત ખાનપાનાદિથી જથ્થાબંધ ખરાબ મજા લોહીમાંથી મૂત્રદારા મૂત્રપિંડમાં આવવા લાગે છે ત્યારે હૃદય ઉપરાંતનું કાન મૂત્રપિંડને કરવાની જરૂર પડે છે. અને પરિણામ એ આવે છે કે મૂત્રપિંડમાં સંચિત થએલાં વિગતીય તત્ત્વો મજા તેમાંથી મુત્રદારા બાહાર નીકળી શકતો નથી. ને બેગો થયા કરે છે. જેને પરિણામે અમે ઉપર વર્ણન કરી ગએલા સંખ્યાબંધ દરદો મૂત્રપિંડમાં થાય છે.

મુત્રપિંડનો તીવ્ર સોજા—ઉપર કહેલાં દરદો પૈકી આપણું મૂત્રપિંડના તીવ્ર સોજા માટે વીચાર કરીએ. આ સોજા મુત્રપિંડના વચ્ચેની દીવાલમાંથી શરૂ થાય છે. શ્વાસ લેવા ની નળીને અને નાસિકાના પટ્ટાને સોજા આવવાથી જેવી રીતે તેની આસપાસના અવયવોને પણ સખ્ત વેદના થાય છે. તેવી જ રીતે મુત્રપિંડને સોજા આવવાથી આજીવંતના અવયવને થાય છે. સ્ત્રી દરદના સ્ત્રી-હોમાં તથા અને મુત્રપિંડથી તેની તબીબી મુશ્કેલી થાય છે. પેશાબ અને ઉલ્ક થવાની ઈતેજરી થયા કરે છે. પેશાબમાં ખરાબ રંગના પદાર્થ આવે છે અને ઘણી વખતે તેની અંદર પડ અને લોહી મજાનું હોય છે, અને કોઈ વખત તો “રીનલ કૉલ ક્યુલસ” ના ઝીણાં ચાલુઓ હોય છે. આવા નાશકારક દરદમાં વગર વિચારના કુદરતી ઇલાજ વિરૂદ્ધના ખોટા ઉપચારો કરવામાં આવે તો તાવ અને નિતબના દરદને લીધે શક્તિ ક્ષીણ થાય છે, અને દરદીનો હુંક મુક્તમોજ અંત આવે છે. કુદરતી ઉપાયોથી દરદોને મટાડનારને ચરોપથીનો હીમાયની વિશ્વ વિખ્યાત “એનેડીકલર” કહે છે કે મુત્રપિંડના તીવ્ર સોજાને લીધે આવતા તાવમાં કવીનાઇન આપવું અત્યંત જોખમકારક છે. એ તાવને કોઈ વખત અટકાવવા નજા જોઈએ, જેથી કરીને શરીરની ગરમી અત્યંત વધશે, અને મુત્રપિંડના અંદર પથરી કે નિરુપયોગી જે પદાર્થો (મજા) સંચિત થયા હશે તે તુરંત બાહાર નીકળી જશે. જેથી હૃદય નિર્મૂળ થશે. જાત જાતનાં ઝરણાં પાણી જેવાં કે “કર્સલાઇડ,” “લીલુનજન” અને “વીચી” આવા દરદીના સોજાને વધારે છે; પણ હૃદયગીને જોખમકારક તો “મોરફીયા” (અરીણું સ્ત્રવ) કન્સન અને અરીણુંના મિશ્રણ વાળા દવા આપવાથી છે. દરેક જાતના તાવોમાં હાલમાં વગર વિચારે જ્યાં લાં કવીનાઇન આપવાનું સાધારણ યજ્ઞ પડ્યું છે. દવાખાનામાં પણ આવા દરદના તાવમાં “કવીનાઇન” અને “મોરફીયા” નો ઉપયોગ થાય છે, તેથી કેટલી હાની થાય છે તે આવા સમર્થ વિદ્વાનના કહેવાથી ખાતરી થયા વિના રહેશે નહીં.

સાધારણ મદવામાં નહીં પણ વરખથી નિઃકાળજી ખતાવેલા મદવામાં કુદરતી ઇલાજ એ છે કે કોઈ પણ પ્રકારના તીખા તબતબા ખોરાક લેવા નહીં; પણ અત્યંત શુદ્ધ

જે રાજા દુલ્હનો ખોરાક તેજ સેવે જોઈએ. સોનો આવેલા મૂત્રપિન્ડ અને તેની આસપાસના પીગતા અવયવોની આવજત અતિશય સંભાળ અને સાવચેતીથી કરવાની જરૂર છે. મરમ પાણીથી સ્નાન કરવાની અને થંડાં પાણીના કપડાની ધડી દરદ વાળી જગા ઉપર રાખવાની જરૂર છે. ઉપર બતાવેલા નીર્ભય ઉપચારથી ઐટનુંતો ખાત્રીપૂર્વક કહી શકાય છે કે કોઈપણ વૈદની નકામી અને નુકશાનકારક દવા કરવા કરતાં આ ધલાજ હજાર દરજ્જે સારો છે. અને તેથી આ દરદ જલદીથી દૂર થશે. આવા દરદમાં કુદરતી ઉપાયોથી રોગો મટાડનાર આરા અનુભવી વૈદ્યથી દરદીને જે દ્રાવ્યો થશે તેવો કોઈ અમ. ડી. કે એથી પણ વધારે ડીઝી મેળવેલા દાકતરની દવાથી કદી પણ થશે નહીં.

• મૂત્રપિન્ડના નાશકારક તીવ્ર સોજથી પીગતા દરદીની સારવારમાં “કપીનાદન” અગર “મોરફીયા” જેવી બધા બરેલી દવાઓ વાપરવા કરતાં બેનેડીક્ટસ્ટે ઉપર બતાવેલા કુદરતી અનુભવ સિદ્ધ ઉપાયો કરવા એ વધારે નિર્ભય હોવાથી એવા દરદી પીગતા દરદીઓને તેવા દરદીની મારવાર કરનાર વૈદ્યસત્ અને ડૉક્ટરોને આવા સહેલા ઉપચાર કરવા અમારી ખામ વિનતી છે.

ખાનપાનની અવ્યવસ્થાને લીધે નિરૂપયોગી પદાર્થનું ભક્ષણ કરવાથી, આ માનવતનુની કંઈ ખરાબી થાય છે, અને દુઃખો ભોગવવાં પડે છે તે ઉપરના લેખથી સમજાયા શિવાય રહેશે નહીં, તો આવા ભયંકર રોગ થયા પછી તેને મટાડવાની દવાઓ. અને ઉપાય જાણવા કરતાં એવા રોગો ઉત્પન્ન થવા પામે નહીં તેટલા માટે રસનાઈદિ ઉપર અંકુશ રાખી સાત્વિક આહારનું સેવન કરવું જોઈએ. કે જેથી રોગના ભોગ થવું ન પડે.

મરડો.

(અનુસંધાન ગયા અંકના પૃષ્ઠ ૪૦ થી.)

રીકરીંગ:—દરદી મરગમથી મુક્ત થયેલો હોય છે; પરંતુ મહીના કે વરસ પછી તેજ રૂઠમાં મરડો થાય છે. વળી પાછો મરી જાય છે, અને ફરીથી અમુક મહીના પછી થાય છે.

કાનીક:—પણા સખત ચી-હોના શાન્ત પડવા પછીથી આંતરડાં તંદુરસ્ત રહેતાં નથી; પરંતુ એક બે દિવસ સુધી જાડો બધ થાય અથવા એક, બે વખત થાય છે. પછી-થી કાણુ કે નહીં પચે એવો ખોરાક લેવાથી પાછો ફરીને ઉપસો ખાય છે. અથવા હંડીમાં ચાલવાથી પણ તેમ થાય છે, અને આવા ઉપલામાં જાડાનો રોગ સાધારણ હોય છે. કેટલાક દરદીઓ મહીના સુધી થદ મજા કાઢી શકતા નથી, અને આવા ઉપદ્રવથી પીગાયાકરે છે. જો આવી રીતે લાંબા વખત સુધી રજા કરે નો દરદી કંથ થાય છે, ખરાબ વધે છે, સોહી ઉડી જાય છે, અને કંઈ પામે છે.

એનેમેલેસ ટાઈપ્સ:—આની અંદર ઘણાં લોકોને મરડો થાય છે, મૃત્યુનું પ્રમાણ વધારે આવે છે, અને દરદીઓની તપાસ કરતાં અધાને એકજ જાતનાં ચિન્હ માણુમ પડે છે. ડેનીઅલ કહે છે કે—એકત્રીસ મરણના દરદીઓમાં પંદર જણા મરી ગયા હતા. શીશુનો દાક્તર કોની જણાવે છે કે ૧૮૯૮ માં મરણના એકજ જાતનાં છ કેસ બન્યા હતા.

ગ્રેન્ઝીનસ:—આની અંદર સખ્ત ત્રણ કરતાં પણ વધારે સખ્ત રોગનાં ચિન્હ જણાય છે. ઝાડાની અંદર પાણીને બદલે માંસનું ગંધાતું ધોવરામણ હોય છે. આવા મળને ધોડીવાર સખીએ તો તે ગંધાય છે અને કોશીના જેવો તેનો રંગ થાય છે, તથા પાણીમાં ડુબે છે. ચહેરો શીશુ પડે છે, હાથ પગ ઠંડા થાય છે, ઉલટી થવા કરે છે, પેટ તથા પેટુમાં પાંચમ વાગે તેવો અવાજ થાય છે, દરદી બગ્ગર કરે છે, નાકી મંદ થાય છે, અને દરદી એબાન કે સન્નિપાતયુક્ત થાય છે.

આર્થ વૈદ્યક ગ્રંથમાં લખેલા આર પ્રકારના મરણને પારખવાની રીત એ છે કે:—પીડા સહિત મળ ઉતરે તો વાયુનો, બળતરા વિશેષ હોય તો પિત્તનો, કષયુક્ત મળ હોય તો કફનો અને લોહીયુક્ત હોય તો લોહીનો મરડો જણવો. મરડો ખીજ રોગોની સાથે મળી જઈ ચિકિત્સા કરવામાં જૂઠા અવસર; માટે તે રોગ બરોબર રીતે પારખવો તે મૃતના ગુમડાની સાથે પણ જૂઠા અવસર છે; પરંતુ દરદીની ઉપર તેની ચાલ સ્વભાવ વિગેરેનો તપાસ કરવાથી તથા મૃત બરોબર તપાસવાથી રોગ બરોબર રીતે પારખી શકાય છે. વળી મરડો લોહી, મૃતનો મોળે વિગેરે રોગની સાથે પણ યદ્ય આવે છે. માટે તે રોગ પારખતી વખતે પૂરતું ધ્યાન આપવું. સખ્ત રૂપમાં રોગ પારખવો એ શ્લેષ થાય છે. પરંતુ કોનીક કેસીઝમાં મસા, કૃમી, ત્રણ, નાસુર વિગેરેની બરોબર તપાસ કરવી. વળી એક્યુટરૂપમાં “એમીઆડોલાઇ” માણુમ પડે છે. અને સબએક્યુટ કોનીકમાં “શીગાઝ્એ-સીલસ” માણુમ પડે છે. મરણના દરેક રોગમાં મળ એવો એ જરૂરનું છે. ગુદામાં પણ મસા વિગેરેનો તપાસ કરવો.

મરણથી પીડાતા ઘણા ખરા દરદીઓને હાથ પગના સાંધાની પીડા થાય છે. કેટલાકનું લોહી હીન થાય છે. કેટલાકને મૃતની અંદર ગુમડું થાય છે. કેટલાક સચી વાધી પીડાય છે.

મરણનું પ્રમાણ સેંકડે ત્રીસથી એંશી ટકા જેટલું છે. હિંદુસ્તાનમાં યુરોપીયન લોકોની અંદર મરણનું પ્રમાણ સેંકડે ત્રણથી બાવીસ જેટલું છે. દેશીઓમાં બાવીસ ટકા જેટલું છે. ઇંગ્લેન્ડમાં ત્રીસથી ચાળીસ ટકા જેટલું છે. જાપાનમાં માત્ર ટકા જેટલું છે. આ આંકડા પર ઘણો આધાર રહેતો નથી; પણ મરણના પ્રમાણનો આધાર દરદીની દેશના હવા પાણી વિગેરે ઉપર આધાર ગ્રાપે છે.

ચિકિત્સા:—પાશ્ચાત્ય તેમજ પૂર્વ લોકોના વૈદ્યોએ જુદા જુદા વખતે જુદો જુદો દવાઓનો ઉપયોગ કર્યો છે; પરંતુ આસ એ કે ગમબાણ જેવી દવા માણુમ પડી નથી.

આભાર સહિત સ્વીકાર.

શિક્ષક—માસિકનો બીજા વર્ષનો બંનેવારીનો અંક અમને મળ્યો છે. દેશની ઉન્નતી થવા માટે ઉછરતા બાળકોને ઉત્તમ જાતનું શારીરિક અને માનસિક શિક્ષણ આપવું અગત્યનું છે. માનસિક શિક્ષણમાં નીતિ અને ધર્મનું શિક્ષણ આપવામાં ન આવે તો તેનાં પરિણામ વિપરીત આવ્યા શિવાય રહેતા નથી; કારણ ધર્મના શિક્ષણ શિવાય પ્રગવર્ગમાં નાસ્તિકપણું વધવા માટે છે અને ભયંકર અપરાધો થાય છે. ક્રાન્સ રેવોલ્યુશન પહેલાં ક્રાન્સની પ્રગની, આવીજ રીતિ થઈ હતી. અને હજારો નિરપરાધિ માણસોની ખુવારી થઈ હતી.

આ માસિકમાં શિક્ષણ સંબંધીની ચર્ચા વખતે વખત થતી જોઈ વધારે આનંદ થાય છે. માસિકનું કદ ચાલુ વરષથી વધારવામાં આવેલું છે. લેખોના પ્રમાણમાં વાર્ષિક લેવાનું ની રકમ ટપાલખર્ચ સાથે રૂ. ૧) રાખેલી છે, તે કંઈ વધારે નથી. ઉત્સાહી ગૃહસ્થોએ આવી માસિકને ઉત્તેજન આપવાની જરૂર છે.

આનંદ—નામના માસિકનો ત્રીજા વરષનો માટે ફેબ્રુઆરીનો છઠ્ઠો અંક પાટણનિવાસી રા. રા. દશરથલાલ ગંગારામ એમના તરફથી અમને મળ્યો છે. આ માસિકમાં તેના નામ પ્રમાણેજ વિદ્વાત ભરેલા લેખો આવે છે. અને તે વાંચી આનંદ થવા વગર રહેતો નથી; સાત્તમાં કહ્યું છે કે “આનંદ” પરમ સુખ” આનંદ એજ પરમ સુખ છે. અને તેનું સુખ પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છા રાખનારે આ માસિકને ખાસ વાંચવું જોઈએ. વાર્ષિક લવાજમ પોષ્ટેજ સાથે રૂ. ૨-૦-૦ છે.

સ્વધર્મ—માસિકનો પહેલો અને બીજો અંક અમને મળ્યો છે. ધર્મ રાખ્દનો અર્થ લોક-વ્યવહારમાં લોકો શિવધર્મ, વૈશ્વધર્મ, રામાનુજ, શાક્ય ઇત્યાદિ કરતા જણાય છે; પણ તે ખરેખર અર્થ નથી. ધર્મ રાખ્દનો ખરો અર્થ કર્તવ્ય (Duty) કે ધરમ એજ થઈ શકે. હવે સ્વધર્મ એટલે આપણું કર્તવ્ય. આપણું કર્તવ્ય કમું શું છે એ દરેક માણસે જાણવાની જરૂર છે; એટલુંજ નહીં પણ તે પ્રમાણે વર્તન કરવાની પણ જરૂર છે. મહાત્મા શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં અર્જુનને પોતાનું કર્તવ્ય શું છે તેનો વિસ્તારથી ઉપદેશ કરેલો છે. એ ઉપદેશ દરેક જાત અને ધર્મના લોકોને લાગુ પડે તેવો છે.

આપણા આર્થશાસ્ત્રમાં પોતાનું કર્તવ્ય મરણ પર્વત પણ હોયું નથી એવા હજારો માણસોના દાખલા છે. રાજા હરિશ્ચંદ્ર, નળદમયંતી, પાંડવ, શ્રેષ્ઠ સમાગણશા, મોહનજી ઇત્યાદિ પોતાના કર્તવ્યથી મરણકાળ પર્વત પણ બ્રટ થયા નથી, અને પોતાની અમર કીર્તિ મુદ્રી ગયા છે. રમાદસ સાહેબે પોતાના યુદી નામના પુસ્તકમાં પણ આવા ઘણા માણસોનો ઉદાહરણ બતાવેલાં છે. કર્તવ્ય કંઈથી બ્રટ થનાર માણસોએ પોતાની કીર્તિને કલંક લગાવ્યું છે. કર્તવ્યકર્મથી બ્રટ થવાથી આપણા આર્થવર્ત અધોગતીને પહોંચ્યો છે. બ્યારે નીતિ અને ધર્મથી દરેક માણસ પોતાનું કર્તવ્ય બજાવશે ત્યારે જ આર્થવર્તની ઉન્નતિની આશા છે. માસિકનો સંપાદક પંડિત. સોમચંદર મનજીલાલ એક વિદ્વાન માણસ છે. તેઓ દરેક માણસનું કર્તવ્ય શું છે તે બતાવવા પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે, તે જોઈ આનંદ થાય છે.

વન્દેમાતરમ્.

ચારવર્ષથી સ્વદેશસેવા બળવતું રાષ્ટ્રીયપક્ષનું આગેવાન અઠવાડીક પત્ર.

ગુજરાત.

(પ્રત્યેક શનીવારે નડીઆદમાં પ્રકટ થાય છે.)

લવાજમ—રૂ. ૨—૦—૦ લાવણેરીઓ, સ્ત્રીઓ અને રૂ. ૧૫ સુધીના પગારના શાનાના શિક્ષકોના રૂ. ૧—૮—૦ બહાર ગામના આહકોને પોસ્ટેજના રૂ. ૦—૧૩—૦ વધુ હિંદુસ્થાન બહારના આહકો માટે પોસ્ટેજ સાથે રૂ. ૪—૦—૦ એક આનાની ટીકીટ બીડનારને નમુનાનો અંક મફત. આહક ગમે તે અંકથી યથા શકાય છે. નવા આહકોને લાલા લજપતરાય વિરચિત ઇરાલીયન દેશબક્ષા “મેઝીની” નું પુસ્તક ભેટ મળે છે.

મેનેજર “ગુજરાત” પત્ર-પ્રેસ નડીઆદ.

ગોસ્વામી શ્રીમદ્ દેવકીનંદનાચાર્યજી મહારાજની આજ્ઞાનુસાર
પુષ્ટિમાર્ગના અને સિદ્ધાંતોથી ભરપુર દર આસે નિયમિત પ્રગટ થનાર
માસિક પત્ર.

“વૈષ્ણવોદયમાર્તણ્ડ.”

આ માસિકમાં પુષ્ટિમાર્ગિય અન્યોનું બાપાંતર તથા પુષ્ટિમાર્ગનાં સિદ્ધાંતોને અનુસરી લખાયેલ લેખો, અન્યેક સાર્વજનિકોપયોગિક ધાર્મિક લેખો, પ્રગટ કરવામાં આવે છે. સ્વધર્માભિમાની વૈષ્ણવબંધુઓએ આ સોનેરી તક ગુમાવવી નહિ. આહક થનારને વાર્ષિક ન્યોછાવર પોસ્ટેજ સાથે રૂ. ૧-૮-૦ પાંચે માટે તાકીદે નામ નોંધાવો. પાછલા અંકો શિલિકમાં હશે ત્યાં સુધીજ મલી શકશે.

શાસ્ત્રી જેઠાસામ હરજીવન જોશી. સંપાદક “વૈષ્ણવોદયમાર્તણ્ડ”

પાટણ—ગુજરાત. પત્રવ્યવહાર સંપાદકને નામે કરવો.

લવાજમની પહોંચ.

૨-૦-૦ રા. રા. વકીલ નયુભાઈ ગીરધરભાઈ પાટણ પ્રથમ વર્ષના, ૨-૦-૦ વેદરાજ મગનલાલ જીવરામ વાલમ. પ્રથમ વર્ષના, ૨-૦-૦ રા. રા. જમીયતરામ લક્ષ્મીરામ પંડ્યેં મુંબઈ પ્રથમ વર્ષના, ૨-૦-૦ શેઠ દામોદરદાસ જંદાવનદાસ મુંબઈ, પ્રથમ વર્ષના, ૨-૦-૦ હક્કર. ગોપાળભાઈ કલ્યાણક વીસનગર પ્રથમ વર્ષના. ૨-૦-૦ રા. રા. શેઠ ભોગીલાલ ચક્રભાઈ વડનગર. પ્રથમ વર્ષના. ૪-૦-૦ રા. રા. કરમનદાસ નારાયણજી. કાયાળગર. મુંબઈ પ્રથમ તથા દ્વિતીય વર્ષના, ૨-૦-૦ રા. રા. હરીલાલ ગોપાળદાસ. દેસાઈ. ધ્રમીજ. બીજા વર્ષના. ૨-૦-૦ રા. રા. વકીલ. મયુરદાસભાઈ ત્રંબકરામ. વીસનગર બીજા વર્ષના. ૨-૦-૦ રા. રા. કાજી. નજસુદીન સાહેબ મુ. ધાણા. દ્વિતીય વર્ષના, ૨-૦-૦ રા. રા. સુનીલાલ છગનલાલ. કારભારી ગ્રહેજી. મુ. વારાહી દ્વિતીય વર્ષના. ૨-૦-૦ રા. ભાખાભાઈ પ્રભુદાસ વીસનગર દ્વિતીયવર્ષના, ૨-૦-૦ રા. બા. જંગલાલભાઈ પુરપોત્તમરાય. વીસનગર. દ્વિતીય વર્ષના. ૨-૦-૦ રા. રા. વહોરા. મરદખાલી ઇશ્વારીમજી. મદાસવાળા સીદ્ધપુર દ્વિતીય વર્ષના. ૨-૦-૦ રા. રા. વહોરા. સમસુદીન જીવાજીરામ. સીધપુર. દ્વિતીય વર્ષના. ૨-૦-૦ રા. રા. વહોરા. બદરદીન કમરદીનકાજી. સીદ્ધપુર. બીજા વર્ષના. ૨-૦-૦ રા. રા. મદાશિવ સખારામ તાર. રે. સીદ્ધપુર દ્વિતીય વર્ષના.

આસેક્રમ, ઔગંધિક, કૃમિક, અને ધર્ષક એ ચાર જાતના પંઢમાં વીર્ય હોય છે. પરંતુ સ્ત્રીમેષ્ટિતા પંઢમાં વીર્ય હોતું નથી. જેવી રીતે પંઢતા હોય પુરુષમાં હોય છે તેવો સ્ત્રીમાં પણ હોય છે. તે વિશે “ પ્રમાણ ચરકે નરનારી પંઢો. ક્ત્યુક્તે: ” ચરક કહે છે કે— નર અને નારી બન્ને પંઢ હોય છે.

માતા પિતા જેવાં આહાર, વિહાર, અને એલા સુક્ત હોઇ મૈથુન કર્મમાં પ્રવર્ત થાય તેવા તેવા શુભ તેમનાથી ઉત્પન્ન થએલી પ્રજામાં આવે છે.

મુમુતાચાર્ય—કહે છે કે,—પુષ્પ. વપના સુદ્ધ અને બળવાન પુરુષમાં શુક્રનું પ્રમાણ (૬૪ તોલા) અને સ્ત્રીમાં આર્તવનું પ્રમાણ (૬૪ તોલા) હોય છે ગર્ભાધાન કાળે શુક્રનું અધિકપણું હોય ત્યારે પુત્ર ઉત્પન્ન થાય છે. અને આર્તવનું અધિકપણું હોય તો કન્યા ઉત્પન્ન થાય છે. એમ કેમ થાય તેથી સંકટાતું સમાનધાન એ છે કે આર્તવ મળ રહિત છતાં ગર્ભ ઉત્પન્ન કરવાને જોઈએ તેટલું ગર્ભાશયમાં રહે છે. તેથી પુત્ર કે કન્યા ઉત્પન્ન થવાનો આધાર શુક્રના કમી જનસંતીપણા ઉપર રહેલો છે, એ વાત ઉઘાડી છે. મૈથુન કાળે હર્ષ સુક્ત અંતઃકરણ હોય તો શુક્રાશ્રવ વધારે થાય છે. અને શોક સુક્ત અંતઃકરણ હોય તો થોડો શ્રાવ થાય છે એ વાત સર્વેના જાણુવા બહાર નથી. અન્ય આચાર્યો કહે છે કે શુક્ર આર્તવના ન્યુનાધિકપણાનું પ્રમાણ સ્ત્રી પુરુષની નિરોગાવસ્થાને શરીરશક્તિ ઉપર રહેલું હોય છે. અને શરીર શક્તિનો આધાર વ્યાયામ અને શુદ્ધ ખાનપાનાદિ ઉપર રહેલો છે. પવિત્ર ખાનપાનાદિથી ઉત્પન્ન થએલા શુક્રને શુદ્ધાર્તવથી ઉત્પન્ન થએલી પ્રજા સદ્ગુણી અને દિર્ઘાયુષી થાય છે. સ્ત્રીઓના આર્તવ ક્ષયનો જે કાળ હોય છે તે કાળને ક્તુકાળ કહે છે. (રજસ્વળાપણાનો કાળ). તેની ખરી મર્યાદા બાર દિવસની છે. એનું કારણ એ છે કે સોળ દિવસમાંથી રજસ્વળાપણાના પ્રથમના ત્રણ દિવસ અને છેવટનો ચોવીસમો દિવસ એ ગણવીમાં ગણાતો નથી, એટલે બાર દિવસજ બાકી રહે છે, એથી એમ ગણેલ છે.

હવે નપુપક થવાનાં કારણો પૈકી હસ્તકર્મની વ્યાખ્યા તથા ઉપાય કહિયે છિયે:—

હસ્તમૈથુન.—MASTER BOTION.

હસ્તમૈથુનનાં ઇંગ્રેજીમાં “ માસ્ટર બેશન ” “ મૅસ્ટર પોલ્યુશન ” “ મૅસ્ટર એમ્યુઝ ” કહ્યાદિ નામો છે. અમે એ પુરુષ સ્ત્રીની વીર્યક્ષીણતા, વીર્યશ્રાવ, વીર્યનાશ, અને નપુસકપણા વિગેરે સંબંધીનો લેખ લખવાની શરૂઆત મત વર્ષના બારમા અંકથી કરેલી છે. આવા મહાન વ્યાધી સંબંધી જની શકે તેટલા વિસ્તારથી વર્ણન કરવા અમારી હિત્ત છે. જેમાં ઉપસા મહાન વ્યાધીનું વર્ણન યથાક્રમે આપવા માટે અમારો વિચાર હતો; પરંતુ તેટલી મુદત સુધી પણ હસ્તમૈથુનની માડી ટેવથી પીણતા દર્દીઓનું ધૈર્ય રહેતું નથી. અને ઉપરના રોગ સંબંધીના ઉપચાર લખવા માટે તેમના વારંવાર અગળો આવે છે માટે આ લેખમાં એ વ્યાધી સંબંધીનું વર્ણન અને ઉપચારો લખવાનું અમે હસ્ત ધામું છે. એ વ્યાધીનું બાકી રહેલું વર્ણન તો અમે અમારા શરૂ કરેલા લેખમાં પ્રસંગ આવ્યે લખીશું.

હસ્તમૈથુન કરવાની હાનિકારક કુટેવ પડનાં કારણોનો આપણે વિચાર કરીશું તો શરીરનાં આવાં મહત્વનાં સ્થાનોને આનાદિ ક્રિયાઓથી શુદ્ધ રાખવાને બેદરકારી સિવાય કંઈજ નથી.

“આયુષ્ય, આરોગ્ય, અને સુખ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય.” એ સંબંધાના લેખ અમારા ધન્વંતરી માસિકમાં ગત વર્ષના અંક-૧૧ ના પાન. ૨૧૨ થી શરૂ કરેલો છે. અને તે ઉપાયમાં પ્રાધાન્ય ઉપાય-યથાવિધ સ્નાન જે છે. આપણી રસના ઈંદ્રિને તૃપ્ત કરવાસાર સારાસારનો વિચાર કર્યા શિવાય. આપણે અરજમાફક ગમે તેવો ખોરાક મહણ કરીએછીએ. અને તેને સ્વાદિષ્ટ બનાવવા સાર તેમાં ભાતભાતના મશાલા મેળવીએ. છીએ. જે ખોરાકની પ્રાચીન ક્રિયા થઇ તેના રસમાંથી રક્ત ઉત્પન્ન થાય છે. અને તે રક્તથી આપણા શરીરનું પોષણ થાય છે. શરીરનું પોષણ કરવાને નિરૂપયોગી વસ્તુઓથી ઉદર ભરવાથી રક્તમાં કેટલાક વિઘ્નતીય તત્ત્વો (મળ) ઉત્પન્ન થાય છે. આવાં નિરૂપયોગી તત્ત્વો શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાખવાની યોગ્યતા પરમ કૃપાળુ જગદિશ્વરે ન કરેલી હોત તો માણસ જાતનું જીવન કદીપણ દીર્ઘ કાળ સુધી ટકી શકત નહીં. આવા વિઘ્નતીય તત્ત્વો કે ભાગ આસુ પ્રશ્નાસદાશ. અને કે ભાગ મળ અને મૂત્ર ઇલાદિદ્વારા શરીરમાં વહા (નીકળ્યા) કરે છે. એટલે શરીરનાં અત્યંત અપવિત્ર સ્થાન જોઈએ તો મૂળસ્થાન અને ગુદા છે; પરંતુ સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિનું મહત્ત્વનું સ્થાન પુરુષ અને સ્ત્રીની જનનેદ્રીય છે. મૈથુનની વાસના પૂર્ણ કરવાનું મહત્ત્વનું સ્થાનપણ એજ છે, કામ વાસના એટલી પ્રબળ છે કે તેનાથી પશુ, પક્ષી, કીટ, પતંગાદિ, અને મનુષ્યજાત દૂર રહી શકતી નથી. મળમૂત્રનો હાથને કે શરીરને સ્પર્શ થયા પછી આપણે તેને શુદ્ધ કરવા માટે માદીથી કે સાબુથી સારી રીતે પાણી લેઈ ધોઈએછીએ. કપડાઉપર તે લાગવાથી તેને અપવિત્ર માનીએછીએ, અને ધોઈએછીએ; છતાં કામ વાસનાથી અપારે મનોવૃત્તિ ઉદ્દેશ્ય છે ત્યારે અત્યંત પવિત્ર અને પ્રિયમાં પ્રિય વસ્તુનો પણ સ્પાગ કરવામાં આવે છે. અને વિપયવાસના તૃપ્ત કરવા તરફ મન ઉદ્દેશ્ય છે. જેથી તે સ્થળની પવિત્રતા અને અપવિત્રતાનો મુખ્ય આધાર માત્ર મનોવૃત્તિ ઉપરજ અવલંબીને રહે છે. કારણ કેહેવતમાં કહે છે કે “સ્ત્રીને નગ્ન દેખી મુનિવર અગે” જદ્દ સાણાખ્યમાં પ્રણુ કહ્યું છે કે—

દર્શનાત્ હરતે ચિત્તં, સ્પર્શનાત્ હરતે ચલં,

સંગમાત્ હરતે વીર્યં, નારિ મત્યક્ષ રાક્ષસિ ॥ ૧ ॥

સ્ત્રિના દર્શનથી ચિત્ત, સ્પર્શથી બળ, સંલોગથી વીર્ય હરણ થાય છે, જેથી સ્ત્રી શત્રુવદ્દ રાક્ષસી રૂપે છે. ઇલાદિ વગનો અનેકકથ્થને કહેવાય છે. પરંતુ તે શ્રેષ્ઠાણે વર્તનાર વિરુદ્ધ બાજુ હોય છે. શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે—

અત્યંત મલિનઃ કાયો, નવચ્છિદ્ર સમાન્વિતઃ

સ્રવતે ચં દિવા રાત્રૌ, પ્રાતઃ સ્નાનં વિશોધનમ્ ॥ ૧ ॥

નવ હારવાળો આ કાયા અત્યંત મલીન છે, તેમાંથી નિરંતર મળ વહાં કરે છે. એ કાયાનું શોધન પ્રાતઃસ્નાનથી કરવું જોઈએ.

મનુ ભગવાને મતુરજીતીના પાંચમા અધ્યાયના શ્લોક ૬૩ માં આ કહ્યું છે કે:—

મૈથુન વગર-આપો આપ-યએલા વીર્યપાતની પ્રાતઃસ્નાનથી શુદ્ધ થાય છે.

અભિદગાત્રાણિ શુદ્ધયન્તિ, મનઃ સત્યે ન શુદ્ધતિ

વિદ્યા તપોભ્યાં મૂતાસ્મા, બુદ્ધિર્જાનેન શુદ્ધતિ ॥ ૧૦૯

શરીર પાણીથી, મન સત્યથી, (શીંગ શરીર વગરનો) જીવાત્મા અક્ષરજ્ઞાન અને તપથી,

અને બુદ્ધિ જ્ઞાનથી પવિત્ર થાય છે.

ઉર્ધ્વં નાભે યાનિસ્થાનિ, તાનિ મેઘ્યાનિ સર્વશઃ

યાન્ય ધસ્તાન્નમેઘ્યાનિ, દેહા ચ્ચૈવમલાશ્ચ્યુતાઃ ॥ ૧૩૨ ॥

નાભિના ઉપરનાં જોડલાં ઇન્દ્રિય છિદ્ર છે તે સર્વ પવિત્ર છે, અને નાભિ નીચેનાં જે છિદ્ર છે તે અપવિત્ર છે. તેમજ શરીરમાંથી જે મળ નીકળે છે તે પણ અપવિત્ર છે.

વસા શુક્રમણ્મજ્જા મુત્ર વિદૂ પ્રાણ કર્ણવિદૂ

શ્લેષ્માશ્ચ દ્વાપકા સ્વેદો દ્વાદશૈ તે નૃણાં મલાઃ ॥ ૧૩૫ ॥

શરીરમાંનો નીકળતો સ્નિગ્ધ પદાર્થ-વંસા-વીર્ય-ત્રોહી-આધામાંથી નીકળતી ચંરખી-મૂત્ર વિદ્યુ-ગુગા-કાનનો મેલ-ક્ષીટ-પીપા-પરશ્વેષો એ રીતે માનવ શરીરના બાર જાતનાં મળ સમજવા.

एका छिन्ने गुदे तिस्र, स्तथैकत्रकरे दशः

उभयोः सप्तदातव्या, मृदे शुद्धि मभिप्सता ॥ १३६ ॥

શુદ્ધિ અથવા ચોખ્ખાઈ રાખવા ઇચ્છનારે પેશાબ કર્યા પછી માટીનું એક ટેપુ તથા પાણી લઈ ઇન્દ્રિયે લગાડી તેથી ધોતી. દિશાએ જતી વેળા શુદ્ધિસ્થાનને ત્રણ ટેપાં લેઈ પાણીથી ધોવું, તેમજ શબ્દ હાથને દસ ટેપાંથી ધોવો. પછી એ ક્ષાથ સાર સાત ટેપાં વાપરવાં અને જરૂર હોય તો વધારે પણ વાપરવા.

एतच्छौचं गृहस्थानां, द्विगुणं ब्रह्मचारिणाम्

त्रिगुणं स्याद्ब्रह्મણ્યનાं, यतीनां चतुर्गुणम् ॥ १३७ ॥

ઉપર કહેલું શૌચ કર્મ ગૃહસ્થને સાર જાણવું. બ્રહ્મચારીએ તેથી દુપ્પટ ચોખ્ખાઈ પાળવી, વાનપ્રસ્થ વાળાને એટલે વનમાં રહેનાર સાધુને ત્રેવડી અને યતીને ચોગણી પાળવી. લૌક અને શુદ્ધિસ્થાન મારગે મળમૂત્રનો ત્યાગ કર્યા પછી એ સ્થાનને સારી પેટે બહોળા પાણીથી ધોઈ સાર રાખવાં જોઈએ. નહીં તો એ સ્થાનોએ અનેક જાતનાં રોગ થાય છે. હિલગીરીની વાત એ છે કે આપણા લોકો આવા સ્થાનને સાદું કરવામાં પાણી વાપરવામાં પણ કસર કરે છે. કેટલાકે સ્થળે જોઈયું તો જંગલ જવા જનાર માણસ માટીના ચરબામાં કે દીનના ટપ્પામાં પાણી કરતાં વધારે પાણી ભાગ્યેજ લઈ જતાં હશે તેમાં કેટલીક માતાઓ ગામ બહાર જંગલ જવા જાય છે ત્યાં સાથે પોતાનાં છોકરાંને પણ લેતી જાય છે. પોતે જંગલ જઈ શુદ્ધિસ્થાન ધુવે છે તેમાંથી પાણી બચાવી બાકી રહેલા પાણીથી એક બે છોકરાંની ગુદા ધુવે છે. કરકસરની પણ પરિસીમા છો કુદરતે કુવા અને તળાવોમાં મનુષ્ય જાત મારે જોઈએ તેટલું પાણી નિખાણુ ક્યું છે. અને તે દરેક માણસને વગર મૂકે મળે છે છતાં પણ આવા મહત્વના સ્થાનને ચોખ્ખાં રાખવા માટે મનુષ્ય જાત જરા પણ કાળજી લેવાતી નથી. પરિણામ એ આવે છે કે એવા સ્થાને મળજામળે છે. તે જગોએ જાતુઓ થાય છે. જેને પરિણામે-દાદર ખંડ સત્તંગરમી-શુભરાં અને જેવંટે આર્ષ અને ભગદર જેવા મહાન રાજ રોગ થાય છે. કેટલાં ભાગથી માંડી જ્યાં સુધીનાં ભાગો સાર

ન યવાથી ઉપર બતાવેલા વ્યાધી વિનાના સ્થાનોમાં વીસ પણ નીકળવા કઠીણ છે. હાંડિયા-
નને ઘોઈ શુદ્ધ ન. રાંખવાથી શ્વેત પરિણામ આવે છે તે સમયે શ્રીમન્ન માધવાચાર્ય નીચે
પ્રમાણ કહે છે.

**હસ્તાભિધાતાન્નસ્વદંતઘાતા, દઘાવનાં દ્રસતિસેવનાદ્વા
યોનિપદોપાચ્ચવર્વંતિશિશ્ને, પંચોપદંશાવિવિધોપચારૈ ॥૧॥**

હાથના અભિધાતથી, નખ દાંતના ઘાગવાથી, છદ્મને બરાબર ન ધોવાથી. અત્યંત સ્ત્રી
સેવનથી, કિંવા યોનીદોષથી, કિંવા ગદા પાણીથી ધોવાથી. ધત્યાદિ કારણથી. શિશ્ન ઉપર
ઉપદંશ (ગરમી) થાય છે. તેના પાંચ પ્રકાર છે. ઉપર બતાવેલા કારણથી મળમૂત્ર વિસ-
ર્જન કરવાના સ્થાનોને ઘોઈ સાફ રાખવાની અંગત્ય છે. દરેક વખતે પેશાબ કરી તે સ્થા-
નને ધોવાની અનુકૂળતા ન બની શકે તોપણ નિદાન દિવસમાં એક વખતે સ્નાન કરતી
વેળા પણ ખુબ શીતોદકથી પાણી વાળી દુવાલે એ સ્થાન સાફ કરવાની જરૂર છે. દિલ-
ગીરીની વાત એ છે કે પુરોનોનાં નાહાવાનાં સ્થાન લોકોની કે ધરના માણસોની અવરજવર
વાળા જગ્યાએ હોય છે. અને જે સ્નાન થાય છે તે માત્ર શરીર ઉપર પાંપણી જ રહેવાનું
હોય છે. જેથી આવાં અનેક જાતીનાં દોષ થાય તેમાં નવાઈ નથી. આગળનાં વખતમાં
લેક્ટા બહોળા પાણીમાં પેશા સ્નાન કરતા હતા તેથી મર્ષાદાસર શીતોદકથી શરીરના સ્થા-
નો સારી રીતે ઘોઈ શકતા હતા. વાવ નદી સરોવર અને કુંડમાં સ્નાન કરવાને તીર્થ
સ્નાનનું મહાત્મ્ય આદિ શાસ્ત્રોમાં વર્ણન કરેલું છે. અને એકાદશી પુર્ણિમા, અંબાવાસ્થા
વૈદ્યેત, વ્યતીપાત અને બીજાં પંચ તથા કાર્તિક સ્નાન, માધરનાન શ્રાવણ માસ આખામાં
તીર્થસ્નાન કરવાનું અત્યંત મહાત્મ્ય વર્ણન કરેલું છે. બહોળા પાણીના સ્નાનના શમદ
માટેજ તીર્થસ્નાન કરવા આરા કરેલી છે. પરંતુ હવે આપણે મુશ્કેલી ગયા છીએ એટલે
ધર્મ બાવનાનો લોપ થયો છે તેથી તીર્થસ્નાન કરવા તરફ આપણો તિરસ્કાર છે. દિવસ-
માં શુદ્ધ માંડે મળ વિસર્જન કરવાનો પ્રસંગ તે દિવસમાં એક એ વખતજ આવવાનો
પરંતુ પેશાબ કરવાનો વખત તો ઘણીવાર આવવાનો અને તે દરેક વખતે શીતોદકથી
મળી શકે અને તે શીતોદકનું સ્પર્શન ધાતી વખત છદ્મ ઉપર યવાથી વીર્યશ્રાવ વીર્યનાંશ
નપુંસકપણે પુરૂષ છદ્મની સિયિળતા એવાં મહત્વના વ્યાધીઓ પાણીના પ્રક્ષાલનથી નાશ
પામે છે. જલોપચારક્રિયાથી રોગો મૂડાનાર વિશ્વવિખ્યાત યા. કુન્દે યા. બીજાં કાંધ-
રનીય અને નેચરોપધીના હીમાયતી બેનેડીકટલકથી એ વાત સિદ્ધ થઈ ચુકી છે. આપણા
આર્યશાસ્ત્રકર્તા પણ તેમજ કહેતા આવ્યા છે અને તે કારણસર શીતના નિયમ કરેલા છે.

હસ્તમૈયુનની ખરાબ અને નારાકારક ટેવ ઓકસને ઓડીઓ બંનેને પડે છે. તેનાં
ઘણાં કારણો છે. શુભ ઇન્ડિના મહો ઉપર એક સ્લેમ ત્વચા (Mucous membrane)
આવેલી છે તે ત્વચા ઉપર કોઈ પણ જાતનું ઘર્ષણ યવાથી આ ટેવ લાગુ પડે છે.

૧ સ્નાન કેવી રીતે કરવું એ મળધીનો સર્વિસ્તર ખ આયુષ્ય આરોગ્ય બંધ અને
સુખ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય એ ગત વર્ષના ધન્વંતરી માસિકતા અંક ૧૧-૧૨ અને
આજુ વર્ષના અંક ૨-૩ માં જુલો.



ધન્યંતરી

"MEN'S SANA IN CORPORE SANO."

"પહેલું સુખ તે જાતે નર્થો."

પુસ્તક ૨ ભુ.

એપ્રિલ, ૧૯૦૬.

[અંક ૪ થી.

ધન્યવાદ !!!

પોતાના ધર્મને પાળ્યો, તેને ધન્ય (૨) વાહવા ધન્ય છે;
 જાંતેથી વિધર્મ આજ્યો, તેને ધન્ય (૨) વાહવા ધન્ય છે.
 ધર્મ માટે કીધી સ્વદેશસેવા, હુઃખ સહું માની મીઠડા મેવા;
 દેશના હિતનું જ્ઞાનજ દેવા, અવતિયા આર્યભૂમિમાં એ'વા.
 તેઓના ચરણે ગંગાં ને દેવા, તેવા પુરુષોને ધન્ય;
 અતિ ધન્ય, મહા ધન્ય છે.

પોતાના ૦ ૧

પંડિત કાઝી વિરાગી પ્રમાણે, આર્યનિવાસિને સહુ સમ જાણે;
 ધર્મીયે હૃદમાં ઐક્યતા આણે, મદદ કરીને મહાસુખ માણે.
 અમીધર રાષ્ટ્રને રાગે વખાણે, તેની જનેતાને ધન્ય;
 સો સો ધન્ય, લાખો ધન્ય છે.

પોતાના ૦ ૨

પરિત્રાણાય સાધૂનાં વિનાશાય ચ દુષ્કૃતમ્ ॥

ધર્મસંસ્થાપનાર્થાય સંભવામિ યુગે યુગે ॥

અર્થ.—સાધુ જનોનો ઉદ્ધાર કરવા, દુષ્ટોનો નાશ કરવા અને ધર્મનું સ્થાપન કરવા હું યુગે યુગે અવતાર ધારણ કરું છું.

તે પ્રમાણે જડવાદનો અને કાપાલીકાદિ મતોનું ખંડન કરી, વેદધર્મને અનુસરી અદ્વૈત મતનું સ્થાપન કરવા શ્રી શંકર ભગવાને શ્રીમદ્વેંકરાચાર્યનો, શ્રી બ્રહ્માએ મંડનમિશ્ર પંડિતનો તથા શ્રીવિષ્ણુભગવાને પદ્મપાદચાર્યનો અંશાવતાર ધારણ કર્યા હતા. તેવીજ રીતે શ્રી ગણપતીએ હસ્તામલક, કાંતિકસ્વામીએ ત્રોટકાચાર્ય, અને બ્રહ્માની પત્ની સાવિત્રીએ સરસ્વતીનો અંશાવતાર ધારણ કર્યો હતો. સાવિત્રીનો અવતાર સતિ શિરોમણિ સરસ્વતી અપક્ષપાતથી ન્યાય આપવાને લાયકજ હતી. સરસ્વતી ત્રિકાળદર્શી હતી તેથી તેણે વિચાર કર્યો કે મંડનમિશ્ર મારા પતી છે અને શંકરાચાર્ય પૂર્વ જન્મના મારા સસરા છે જેથી મારે એમાંથી એકને હાર્યા છો એમ કહેવું ન પડે; માટે તેણે બન્નેની કોટમાં યુગ્મપત્ની માળાઓ નાંખી અને કહ્યું કે, તમે બન્ને મારા સાનિધ્યમાં વાદવિવાદ શરૂ કરો, જેમના કોટની યુગ્મમાળા વાદવિવાદ કરતાં કરમાઈ જશે તે હાર્યા એમ સમજવું. પછી બન્ને વચ્ચે વાદવિવાદ શરૂ થયો. દિવસે તેઓ વાદવિવાદ કરતા અને રાત્રીએ બંધ કરતા. વાદવિવાદમાં જ્યારે શંકર ભગવાનની વિદ્વતા આગળ મંડન પંડિતનું કંઈ ચાલ્યું નહીં ને પરાજય થવાનો વખત આવ્યો ત્યારે એકાંતમાં મંડન પંડિતે સરસ્વતીને પુછ્યું કે હવે પરાજયનો વખત નિકટ જણાય છે, માટે કોઈ પણ રીતે હું પરાજય પામીશ તો મારે સંસારત્યાગ કરવો પડશે, અને તમારો વિયોગ થશે. પત્નીનો પતિ પ્રત્યેનો ભાવ હંમેશાં હોયછે; તેમાં પણ સરસ્વતીનો ભાવ પતિ પ્રત્યે વિશેષ હોય તેમાં શી નવાઈ! સરસ્વતીએ કહ્યું ‘હે પતિ! તમે વાદવિવાદમાં શ્રીમદ્વેંકર શંકરાચાર્યનો કાંઈ પણ રીતે પરાજય કરી શકો તેમ નથી; પરંતુ હું એક ઉપાય બતાવું છું તેથી કંઈકે મુદત વાદવિવાદ બંધ કરવાની શંકર ભગવાનને જરૂર પડશે ને તેટલી મુદત લગાશે. તે ઉપાય એ છે કે તમારે તેમને આવડે. કદા વાદવિવાદમાં કામશાસ્ત્રના સવાલો પુછ્યા. પોતે ત્રિકાલદર્શી છે અને તેમને સર્વ વિદ્યાઓનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન છે; તો પણ બાહ્યાવસ્થામાં સંન્યસ્ત ધારણ કર્યોથી તેઓ કામશાસ્ત્રના સવાલના જવાબ આપી શકશે નહીં. કારણ કે તે જવાબ આ જન્મના અનુભવ શિવાય આપી શકાય નહીં તેથી ન આપતાં મુદત માગશે.’ આ પ્રમાણે પતિને સલાહ આપી અને તે સલાહ મુજબ જીવે દિવસ મંડનમિશ્રે શંકર ભગવાનને કામ શાસ્ત્રના સવાલ પુછ્યા તેના જવાબમાં શંકર ભગવાને કહ્યું કે ‘જો કે તે સવાલના જવાબ હું દેઈ શકું તેમ છે છતાં પણ મેં બાહ્યાવસ્થામાં સંન્યસ્ત લીધાથી મારાથી તે જવાબ અપાશે નહીં; માટે તે જવાબ આપવી માટે થોડી મુદત નોંધ્યે.’ તેથી વાદવિવાદનું કામ બંધ રાખી છ માસની મુદત આપી. જગદ્ગુરુ શ્રીમત્ શંકરાચાર્યજીએ શલી પર્વત કે જેને શલપાણુનો પર્વત કહે છે તેની એક શુક્રમાં જઈ સંયમે કરી સ્થૂળશરીર પડ્યું સુક્યું અને સૂક્ષ્મશરીરથી પરકાયામાં પ્રવેશ કરી કામશાસ્ત્રનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ મેળવવાનું નકી કર્યું. એક અમરખ નામનો તરુણ વયનો રાજા મૃત્યુ પામેલો હતો, તેની ઘણી રાણીઓ કામશાસ્ત્રમાં નિપુણ હતી, તેના પ્રેતને દહન કરવા સગાંબંધી અને પ્રજાવર્ગ આવ્યો

હતો, તેનું રાજ્ય અત્યંત વિશાળ હતું, અને સમૃદ્ધી પણ ઘણીજ હતી. આ અનુકૂળતાનો લાભ લેઈ પોતે સૂક્ષ્મશરીરદ્વારા પેલા રાજ્યના શરીરમાં પ્રવેશ કર્યો. જેથી જેને ચિતા ઉપર સુવાડેલો અને અગ્નીમંડલ કરવાની તૈયારીમાં હતો તે અમરખ રાજ્યનું શરીર હાલવા લાગ્યું. કે સંજયી લોકોને અત્યંત હર્ષ થયો, થોડીવારે રાજ્ય જીવતો થયો, અને સર્વે આનંદથી ઘેર ગયા. શંકર ભગવાને તેના શરીરમાં પ્રવેશ કરેલાના કારણથી રાજ્યમાં ખુદી ચાતુર્ય વિગેરેનો અત્યંત વિકાસ થયેલો જેઈ સર્વેને આશ્ચર્ય લાગ્યું. છ માસની અંદર તેમણે કામશાસ્ત્રનો પૂર્ણ અનુભવ મેળવ્યો. મુક્ત પૂરી થતાં તેમના સિધ્ધે તેમને ખોળતા આત્મા અને અમરખ રાજ્યની પ્રભામાં તેમણે ગર્વેથી રૂપે ગાયન કરી શંકર ભગવાનને સ્મૃતિ આપી જેથી તેમના સૂક્ષ્મશરીરે પેલા અમરખ રાજ્યના શરીરનો ત્યાગ કર્યો અને પોતે પોતાના રથૂળદેહમાં પ્રવેશ કરી મંડનમિત્ર સાથે વાદવિવાદ કરી તેના પરાજય કર્યો. જેથી પુષ્પમાળા મુકાઈ ગઈ, સરસ્વતીની આગ્રાધી મંડનમિત્રે મન્ય-સ્ત ધારણ કર્યું અને શંકર ભગવાનના પોતે શિષ્ય થયા. આ આપણા આર્યશાસ્ત્રથી પ્ર-ચલિત છે અને આવા અનેક દાખલા આપણા આર્યશાસ્ત્રમાં છે. સ્પીરીચ્યુઆલીઝમ વિદ્યાના બળથી હાલતા જમાનામાં પણ આશ્ચર્ય જનક બનાવો સૂક્ષ્મશરીરથી બને છે.

અર્વાચીન કાળમાં યુરોપ અમેરીકા ખંડના સમર્થ વિદ્વાનો ભ્રાતિક તથા આધ્યા-ત્મિક વિદ્યાના અનેક શોધો કરવા લાગ્યા છે. અને તે પ્રધેા અને માસિક દ્વારા પ્રસિદ્ધ પણ કરવા લાગ્યા છે. ન્યારે આપણે ચાલુ જમાનાને કળાકાળ સમજી શોધો કરવામાં નિ-રસ્તાહી બની ગયા છીએ ત્યારે યુરોપ અમેરીકાના લોકો આ યુગને સત્યયુગમાંની ધમધો-કાર અનેક જાતના શોધો કરવા લાગ્યા છે, અને તેમાં ફતેહમંદ થતા નજરે આવે છે. આપણે અંતર્યે લોકોના સંજયમાં તેમના દુર્ગુણો માન સારી પેઠે ગ્રહણ કરી સદ્ગુ-ણોનો ત્યાગ કરેલો છે. તેમના સંસર્ગમાં આવી સદ્ગુણ અને દુર્ગુણ બંને ગ્રહણ કર્યા હોત તો આર્યાવર્તની આવી દિનપરદિન થતી અવનતિ કદી પણ જોવામાં આવત નહીં. અંતર્ય પ્રજાના દુર્ગુણોનું અનુકરણ કરી આપણે શાન્ત રહ્યા નથી; પરંતુ આપણા પૂર્વજોએ અધ્યાગ્રમ ને મહેનત કરી અનેક જાતની વિદ્યા કળાના લખેલા પ્રયોગો પણ આપણુ અનાદર કરવા લાગ્યા છીએ, અને તેવા પ્રયોગો કરેલા વર્ણનને આપણે ગંધ્યા છે એમ કહીને એટલેથી પણ આપણે આગળ વધતા જાણે છીએ. યુરોપ અમેરીકાના સમર્થ વિદ્વાનોએ અનુભવ સિદ્ધ કરેલી વિદ્યાને પણ આપણે અહંબક કહેવા લાગ્યા છીએ; આ આપણી પડતીનું જ નિશાન છે. સર્વ જાતની વિદ્યામાં આધ્યાત્મવિદ્યા પ્રથમપદ ભોગવે છે. દરેક ધર્મનાં પુસ્તકોમાં આત્મવિદ્યા સંજયીનું વર્ણન કરેલું જોવામાં આવે છે. યુરોપ અ-મેરીકાના લોકોનું લક્ષ જેવી રીતે બીજી શોધોમાં ખેંચાયું છે તેવીજ રીતે આ વિદ્યા તરફ પણ ખેંચાયા વગર રહ્યું નથી, અને તે વિદ્યાના શોધમાં ખરી ફતેહ હાલતા જમાનામાં અમેરીકનોએજ મેળવેલી છે. સ્પીરીચ્યુ આલીઝમના પ્રયોગોના અનુભવથી તેઓ એવા નિર્ણયપર આત્મા છે કે શરીર જીવાત્મા ને પરમાત્મા એ ત્રણ તત્વ મળી માણસ બનેલું છે. શરીરને લગ્નાઈ પહોળાઈ અને જાડાપણું છે, અને તે પાંચઈદ્રીયો વડે ઓળખાય છે; પરંતુ શરીરના યુગ્મો આત્માને સ્પર્શ કરી શકતા નથી. આત્મા પોતે નિર્વિકારી છે. જળમાં રહેલા કમળને જેટલો જળનો સ્પર્શ છે તેટલો આત્માને શરીરના યુગ્મોનો છે. આત્મા અદ્ય છે. તો પણ અમકારિક રીતે શરીરની સાથે કેટલીક મુક્ત સુધી બંધાયેલો રહે છે, અને મુક્ત પૂરી

યથા પછી તે શરીરના પ્રતિબંધમાંથી નીકળી જાય છે, તે નિકળવાને મરણ કહે છે. આ દુનીયામાં જેવા જુદી જુદી પ્રકૃતીના માણસો છે તેવાજ આત્માઓ પરસોઠામાં પણ છે. જે માણસનું આ દુનીયામાં મરણ થાય છે તે પોતાના વર્ગના આત્માના ટોળામાં જઈ મળે છે. માણસ મુવા પછી તેનો આત્મા શેષ-ખાકી રહે છે અને છવતા માણસના આત્મા સાથે તેનો મેળાપ થાય છે એ વાત ઘણા ખરા લોકો માનતા નથી; પરંતુ સ્પીરીટ્યુઅલિઝમ વિદ્યાથી આત્મા સંબંધી બનેલા ચમત્કારિક બનાવ આપણી નજરે પ્રત્યક્ષ દેખાય તેથી એ બાબતમાં હવે શક લાવવા કંઈ કારણ જણાતું નથી. સ્પીરીટ્યુઅલિઝમ વિદ્યાનો શોધ લાગ્યાને લગભગ પચાસ વર્ષ ઉપરાંત થયાં છે. (અપૂર્ણ)

ગંધકના ઉપયોગ સંબંધી જાણવાનોગ હકીકત.

ગંધક (સલ્ફર) નો ઉપયોગ આપણા અસલના મુનીઓએ દવા તરીકે ઘણાજ કામતી ગણેલો છે. તેમજ હાલના પાશ્ચાત્ય સુધારા વાળાઓએ પણ તેનો બહોળો ઉપયોગ કર્યાના ઘણા આપણા જોવામાં આવે છે. તે વિષે જોટલું બપાન કરવામાં આવે તેટલું ઓછું છે; તથાપિ પૂર્વના તેમજ હાલના વિચારોનું મારા અધ્યયુદ્ધિના યોગે કરી તે વિષે નીચે પ્રમાણે બપાન કરવા આડું છું.

ગંધકને શુન્દરાતી બાપામાં ગંધક, મરાઠીમાં ગંધક, સંસ્કૃતમાં બલી, ઇંગ્રેજીમાં Sulphur સલ્ફર, કહેવામાં આવે છે.

આપણા જોવામાં તેમજ સાંભળવામાં ગંધકની મુખ્ય બે જાતો હોય છે. (૧) આંબળસારે કે જેના કડકા બજારમાં વેચાય છે. તે ઘણાજ શુદ્ધ-ઓષ્ણો અને ઔષધિના કામનો છે. તેનો રંગ પાકેલાં આંબળાં ત્રરખો હોવાને લીધે તેને આંબળસારે કહેતા હશે એમ અનુમાન થાય છે.

૨. લાકડીઓ ગંધક-તે ન્હાની ન્હાની લાકડીઓના આકારનો એટલે આશરે બંને ત્રણ ત્રણ ઇંચ લાંબી લાકડીના આકારનો કટકા વાળો હોય છે.

ગંધક-(સલ્ફર) ના કડકા કાચ જેવા જરડ જણાય છે. તેને ધોણીમાં નાંખવાથી ખાંડની માદક ઓગળતો નથી. પણ જો ચીનાઈ પ્યાલમાં તેનો કકડો નાંખવામાં આવ્યો હોય ને હેઠળ દીવો કરવામાં આવે તો તે કકડો પીંગળા તેનો રસ થાય છે, અને તેનો રંગ બદલાઈ રતાશ પડતો દેખાય છે. હવે જો તે રસ ખીજી પાણી વાળા પ્યાલામાં રેડવામાં આવે તો તે પાછો અસલ સ્થિતિએ આવી બંધાઈ જાય છે, અને પોતો થાય છે.

આમ કર્યા શિવાગ કદાચ જો તે પીગળેલા ગંધકને કરવા દધ્યે તો પણ તે પોતાનું પૂર્વરૂપ ધારણ કરે છે, આર્થાત્ મૂળરૂપ પકડે છે. જો પ્યાલો વધારે વાર દીવા ઉપર ધરી રાખીએ તો તેમાંથી બદ્યુ-આશમાની તેમજ લીલા (કલર) રંગનો ધૂમાડો દેખાઈ છેવટે બહો યશે.

વળી ગંધકનો ઉપયોગ, પારો, સોનું, લોહ વિગેરે મારવા તરીકે, તેમ પારોને બાંધવા (પારાની ગોળી) તરીકે તેમજ કેટલીક બતના રસાયણીક અખતરા, બહુઈ અખતરા, તેમજ દેશી મોટી માત્રાઓ-શુદ્ધિઓ-કેટલીક ચીજોના વેધક તરીકે, યવાલી તરીકે,

જનવરોના અને મનુષ્યોના અનેક રોગો-વિધારી-દવાના વિનાશક (એન્ટીડોટસ) તરીકે એરી જનવરોના હથ તરીકે, તેમજ વિવિધ રોગ તરીકે, વિવિધ જાતના રોગોનો નાશ કરવા તરીકે તેનો ઉપયોગ થાય છે. પરંતુ આ જગોએ તેનું લોંબું વિવેચન નહીં કરવા ધારતાં માત્ર દવા તરીકે તેનો શું શું ઉપયોગ થાય છે. તેની શું શું ? કેવી કેવી ખતાવટો ? કરવામાં આવે છે, તેજ આપણા મૂળ વિષય ઉપર હાલ તો આવું છે. પાછળથી જો મારા ખ્યારા, સદ્ગુણી વાચકોની મરજી હશે તો તે સ્પષ્ટ વિષયો ઉપર પણ લખીશ.

ગંધક શોધન—૧. જેટલો ગંધક શુદ્ધ કરવો હોય તેના મરખે બાજે એક લોઠાની કદાઈમાં ધી, નાંખી તે ધી ગરમ થયા બાદ ગંધકનું ચૂર્ણ કરી અંદર નાંખવું એટલે શુદ્ધ થશે. (કેટલાક આ પ્રમાણે બે ચાર વખત કરે છે.) ૨. દોઢાપત્રે ગાયના દુધમાં દસ ગણો ગંધક નાખી પકવવો. હેઠળ મધ્યમ અગ્નિ કરવો. તે દુધ બળી રહે એટલે તે પાકે ગંધક નાણાં ને તે ઘણાજ ઉત્તમ સમજવો.

શુદ્ધ ગંધક ખાવાનું અનુપાન—માત્રા ૧ માસાથી ૧૦ માસા સુધી.

૧. જવના આઠા સાથે માથે લેપ કરે તો મસ્તકનાં ટૂણ મસ્તકનાં શ્વજ જાય. ૨. ચાર માસા ગંધક દુધની સાથે ખાવામાં આવે તો કફ, વાયુ, પિત્તવિકાર, વિપવિકાર, કમળો, કુષ્ટ વિગેરે રોગ વિકાર દૂર થઈ, કામવૃદ્ધિ તથા નેત્રને હિતકરે છે. ૩. ત્રિફળાના ચૂર્ણ સાથે ખાવામાં આવે તો નેત્રરોગ જાય. ૪. મધ અથવા ધી અથવા કેળના કંદનો રસ તે સાથે આંખે અંજન કરે તો આંખના ડોળાનું કુલું મટે. ૫. ચાર માસા ગંધક દુધની સાથે એક માસ નિરંતર ખાવામાં આવે તો આયુવૃદ્ધિ થઈ શીર્ષ તથા વીર્ષ વધે છે. જો છ મહીના ખાવામાં આવે તો તમામ જાતના રોગ, ચામડીના રોગ જતા રહી રક્ત શુદ્ધ થાય છે. નેત્ર હરણની આંખ સમાન અને શરીરની કાન્તિ ઉમદા થઈ શક્તિનો વધારો થાય છે. ૬. ગાયના ધી, મરી, પીપર સાથે લેવામાં આવે તો ઉધરસ મટે છે. ૭. રીંગણીનાં ફળ ને ધી સાથે લેવાથી શ્વાસરોગ મટે છે. ૮. નાગરવેલના રસ સાથે લેવાથી શ્વજ મટે છે. ૯. લીંચુના રસ સાથે લેવાથી વિશુષીકા (હોલેરા) મટે છે. ૧૦. અરકુસાના કાઠા સાથે લેવાથી કાસ, કાસ, ઉર્ધ્વસ્તી મટે છે. ૧૧. ત્રિફળાના કાઠા સાથે લેવાથી મંદાગ્ની મરી ઉદરના ઘણા રોગ મટે છે. ૧૨. ચિત્રકના કાઠા સાથે લેવાથી બળ પ્રાપ્ત થાય છે. ૧૩. આંબળાના ચૂર્ણ સાથે લેવાથી અહર્ણુ તથા હર્ણુજ્વર મટે છે. ૧૪. સુંક, ધી, સાથે લેવાથી સગ્રહણી (Chronic Dysentery) મટે છે. ૧૫. ગોળ સાથે લેવાથી પ્રમેહ મટે છે. ઉપર દુધનું સેવન રાખવું. ૧૬. કડવા લીંબાના પંચાંગ સાથે લેવાથી કુષ્ટ રોગ મટે છે. ૧૭. તુલશીના રસ સાથે લેવાથી વાયુ મટે છે. ૧૮ ગંધકની ઘુણી નાકે લેવાથી અપસ્માર-વાઈ આવતી મટે છે. ૧૯. ગાયના ધી સાથે લેવાથી પિત્ત, અને સુંક, ગોળ સાથે લેવાથી કફ મટે છે. ૨૦. બાંગરાના રસથી મર્દન કરેલો ગંધક ખાવાથી વૃદ્ધપણું દૂર થાય છે. ૨૧. સરસીઆ તેજ સાથે ખાવાથી ખસ મટે છે.

ગંધકનાં રૂપ પણ પૂર્વે પાટલામાં આવતાં હતાં, અને હાલ પાશ્ચાત્ય સુધારા વાળાઓ પણ ખાંડે છે. તેને સબ્લાઈમ સલ્ફર (Sublime Sulphor) કહે છે.

અને શુદ્ધ ગંધકને સલ્ફર પ્રેસિપિટેટમ (Sulphor Presipitatum) કહે છે

તથા તે બન્નેની માત્રા. ગરમ તરીકે ૫ થી ૧૦, ઝેન. અને રેચક તરીકે ૧૧ થી ૧ ગ્રામ એટલે ૩૦ થી ૬૦ ઝેન ગણેલી છે.

ગંધકની મુખ્ય બનાવટો—Conficio Sulphuris. કનફ્ફેસ્યો સલ્ફરીસ. ગંધકનો મુરખ્ખો. તે બનાવવાની રીત એવી છે કે—

ગંધકનાં ૧૯ ઔંસ, કીમ ઔંસ ટારટર એક ઔંસ, નારંગીનું શરબત ચાર ઔંસ, ટ્રેગેકેન્થનો જૂકો આદર ઝેન—આ શિવાય કેટલાક નારંગીના શરબતને બદલે ટીચર ઔંસ આરેન્જ અને સીમ્પલ સીરપ વાપરે છે. પ્રથમ ગંધક તથા ટારટરને મોટરમાં—ખલમાં ખૂબ ઝીણું લસોટવા, બાદ ટ્રેગેકેન્થનો જૂકો કરી તેમાં નાખવો. અને એકમેક થયા બાદ તેમાં નારંગીનું શરબત વિગેરે નાખી આસ બનાવવો. પછી તેમાંથી જરા જરા એટલે ૧ થી ૨ ડ્રામ સુધી પાવાના ઉપયોગમાં લેવો.

ગંધકના ગુણ વિષે હાલના વિદ્વાનોનો મત—ઈસ્તેદલ, રક્તશોધક, રેચક, ગરમ અને કઠ્ઠ છે. બાહ્યોપચારમાં જંતુનાશક અને ફૂગધનાશક છે.

ગંધક—કડવો, તુરો, તીખો, પિત્તશરક, વૃદ્ધપણને દૂર કરનાર, રક્તશોધક, રેચક, દીપન કરનાર, તીક્ષ્ણ, ક્રમીદોષ, વીર્યમાં ઉષ્ણ, ખસ રોગ, વિસર્પ, કુષ્ઠ, ક્ષય, બરોળ, કંક અને વાતનો નાશ કરનાર છે.

ઉપયોગ—સલ્ફરનો ઔષધસારક હાઈડ્રજરી (પારો) એટલે ગંધક તથા પારાનો લેપ, ગાંઠ, ગડબુ, બદ, (Butto) ત્વચારોગ, ખરજ, ખીલ, ખસ, ખરજબું, કંકમાળ, વિસ્ફોટક, અને વૃષ્ટીના વૃદ્ધિ (પ્યુમર ઔંસ ટેસ્ટીસ) વિગેરે ઉપર લગાડવામાં આવે છે. તેમજ દમ, ઉધરસ, કોરીયા, કંકમાળ, જુનો સંધીવા, મરણ વીગેરેમાં વપરાય છે. તેમજ ખસ (Scabies) વિગેરે ઉપલાં દરદો, ત્વચારોગ (Skin Diseases) અને મસાના તેમજ ઝાડના દરદોપર આ દવાનો મુરખ્ખો આવાથી સારો ફાયદો પડ્યાના ગુણોના દાખલા છે.

વિશેષ વર્ણન—ગંધક સ્ક્રમ પ્રમાણમાં લેવાથી ઉપલી તેમજ અંદરની ચામડી ઉપર ગરમી તરીકે સારી અસર કરે છે. વધારે પ્રમાણમાં આંતરડાં ઉપર ઠંડી રેચક અસર કરે છે.

ગંધકના તેજબને (Acidum Sulphuricam) સલ્ફ્યુરીક એસીડ—ઑઈલ ઑફ સીટ્રીયલ કહે છે. ચોખ્ખો તેજબ દાદર ઉપર લગાડવામાં આવે છે. તેનો ગુણ દાહક છે. અને હલકો કરેલો પીવાના કામમાં આવે છે. ચોખ્ખો તેજબ તેલ જેવો બારે રંગરહિત હોય છે. ને તે સેન્ટ્રિય પદાર્થ ઉપર પડે તો તે પદાર્થ બળી નય છે. પાણીમાં તેને નાખવામાં આવે તો પાણી ગરમ થાય છે. તેમજ ને ખીજ આદકલાઈડમાં મિશ્ર કરવામાં આવે તો તરેહ તરેહવારના રંગ ચાય છે. ચોખ્ખા તેજબનું ટપકું કાળા લુગડ પર કરવાથી લાલ રાધ પડે છે. અને પછી તે રાધ તપખીરીયા રંગનો થઈ જઈ લુગડ બળી નય છે. ચોખ્ખા તેજબનો ડીલુટ સલ્ફરીક એસીડ, એટલે—

સલ્ફરીક એસીડ ૧ ઔંસ. પાણી ચોખ્ખું ૧૧ ઔંસ. મીઠા કરી કાચના બુચવાળા બાટલીમાં ભરી મુકવું. માત્રા ૫ થી ૩૦ ટીપાં. આનો ગુણ—શીતવીર્ય, તરશ છીપાવનાર, ગ્રાહી, જ્વરક છે. આ ડીલુટ સલ્ફરીક આસીડ ક્વીનાઈન મીક્ચર બનાવવામાં તાવ રોકવા તરીકે વપરાય છે.

A MIST LUININE.

| | | | |
|---------------------------|-----|-----|---------|
| Luinino Sulphas ... | ... | ... | Gr. II. |
| fficial Sulfphuric dil... | ... | ... | M. V. |
| Aqua ad ... | ... | ... | Z. I. |

આ મીસ્ટર તાવ રોકવા માટે આપવામાં આવે છે.

ડીસ્ટુટ સલ્ફરીક એસીડ સીસાના ધાતુથી ઉપજેલ વિષ ઉપર આપવામાં આવે છે. આનો ગુણુ ગ્રાહી હોવાને સંબંધે સંપ્રહણી તથા અતિસાર તેમજ ફેરસાં, હોઝરી અને ગર્ભાશયમાંથી પડતા લોહીને અટકાવે છે. વળી રક્તશ્રાવના દરદોમાં રક્તસ્તંભક દવાઓ જેવી કે ગેલીક એસીડ, એલમ વિગેરેના સંયોગમાં રક્તશ્રાવ અટકાવવા માટે વપરાય છે. તામ, મંદાગ્ની, અશ્લુષ્ઠી થયેલા વિકારમાં સારી અસર કરે છે. તે શિવાય ક્ષયરોગમાં વળતા પરસેવાનો અટકાવ કરે છે. વળી કેટલાકનું કહેવું એમ છે કે કોલેરાના વખતમાં તેનાં ૧૫ થી ૨૦ ટીપાં પાણીમાં લેવાથી કોલેરાની અસર થતી નથી.

આ શિવાય ગંધક, પ્રોસીપીટટમ-સલ્ફરની રેવડીઓ (Prochianic) બનાવવામાં આવે છે. અને તે કેટલાંક ચામડીનાં દરદો ઉપર ખાવામાં આવે છે. ખરજવા ઉપર કેળા સાથે ગંધક ખાવામાં આવે છે. ગંધક ખસનાં જાંતુનો નાશ કરે છે, આથી ખસમાં તેને એક ઉત્તમ દવા ગણેલી છે. ગંધક, ટંકણખાર, મોઝ બાયકાર્બ, કપૂર, જાયફળ, લીંબોળાનું તેલ, આકાશનાં પાકાં પાનનો રસ, ગાય અથવા બેચના છાંણનો રસ મૂકે એકત્ર કરી ચોપડાથી ખસમાં સારો શાયદો થાય છે. તેની સાથે કણગ્રીયું તેલ બજા મિશ્ર કરવામાં આવે છે. કેટલાક લોકો વળી શુદ્ધ ગંધકને આમડીના દરદોમાં ચુરમા સાથે ભેળાને ખાય છે. ગંધકને પાણી સાથે ભેળા તેમાં કપડું બીજની માથા ઉપર મેલવાથી ઉંદરી મટે છે.

ગંધક, કપૂર, કાથો, જાયફળ, ટંકડી, સાંજખાર, એળાઓ, એરંડીઆનાં ખીયાં, સરખે વગેરે લેઈ ખાદા લીંબુના રસમાં મર્દન કરી લગાડવાથી દાદર મટે છે.

ગાઉટ—પગનો નજી, ગંડીયો વા તે ઉપર ટરપેન્ડાઈન ૧ ભાગ, ગંધકનો અરક ૧ ભાગ અને છભાગ મીઠું તેલ સર્વે મીઠું કરી લગાડવાથી સારો શાયદો થાય છે. ખડીઓખાર, સાંજખાર, ચુનો, નવસાર, ગંધક, ઉદ્વિવણાનું મૂળ, સાકર, મસ્તકી, કાથો, માયફળ, કપૂર, ખાખરાનો પિત્તપાપડો, રસકપૂર, અરીણુ, રાજ, સર્વે સરખે (ભાગે) વગેરે લીંબુ તથા ઉમરાના રસે મર્દન કરી ચોપડું. ગંધકનાં ૪૯, ૧૦ થી ૧૪ ગ્રેન પાણી સાથે બેથી ત્રણવાર શાકમાં તો ખીલ મટે છે. વજનાગ, મોમલ, અરીણુ, સર્પ, વીંછું ઈલાદિ જેરી જાતના પદાર્થોનું વિષ નિવારણુ થાય છે. ગંધક, મોસ્ચુયું, પારો, હળદર, શેકેલો ટંકણખાર, એ ઓપધોને ખરલ કરી પછી તેમાં કડવા કોહોલાનો રસ નાખી ઝીણી ગોળા કરવી. તે ગોળા માણસના મૂત્રમાં આપવાથી ઉપરના જેરી પદાર્થોનું વિષ નિવારણુ થાય છે.

અશુદ્ધ ગંધક—પિત્ત, બ્રમ, બજદીણુ કરે છે, તથા રૂપ અને વીર્યનો નાશ કરે છે.

ગંધકનું તેલ—કાળીપાદનાં પાંદડાંનો રસ, શેર ૧, ગંધક આંબલસારો શેર ૧ ખલ કરી પછી મુકવી લોહપાત્ર મધ્યે ગરમ કરવાથી તેલ થાય. તે તેલ કરે નહીં.

ગંધક મરવાથી શ્વેત થાય છે—હીરાકરીનું નીતરેલું પાણી લેઈ તેમાં મોસ્ચુયું વાટી નાખવું. લીંબુ રસ તથા પાણી એકત્ર કરી પછી આંબલસારો ગંધક વાર ૭ ગરમ કરીને એમાં લાળવાથી ગંધક મરી શ્વેત થાય છે.

મરડો.

(અનુસંધાન ગદ્યા અંકના, પૃષ્ઠ ૮૦ થી.)

પાશ્ચાત્ય વૈદ્યો પ્રથમ પારાની એક બનાવટ (Colomel) આપતા હતા; પરંતુ તેવું પરિણામ સાફ નહીં આવવાથી તે સુધી દીધી. ત્યાર પછી આહી કે નીસામાં પડી રહે તેવી દવાઓ આપવી શરૂ કરી. ડૉવર્સ પાકિટર, કાઇનો, અશીલુ, એસીડ સલ્ફ્યુરીક ડીસ્યુટ, ગેલીક, ટેનીક એસીડ વીગેરે ઘણી જાતની આહી દવાઓ આપવામાં આવે છે; પરંતુ યોગ્ય વખત થયાં છપેક્ટેયુઆના નામની દવા મરડા ઉપર આપી શકાય છે અને તે સારી અસર કરે છે. પરંતુ કેટલાક દરદીઓનો શુભ તે દવા લીધા પછી ધ્રુમણ છે કે નાખાય છે. પણ હાલમાં તેનો વખત ગુણુ કહાડી નાખીને એપીક્ટેયુઆના સાધનીએમેટીક નામની દવા વપરાય છે. વળી આ દવા સાથે પેટમાંથી વાયુ દૂર કરવા સારૂ સોડા બાયકાર્બોન તથા બીજી દવાઓ જેવી કે, તજ, એલ્મી, ઝાંક વીગેરે અપાય છે. તાવ આવતો હોય તો તાવ ઉતરવાની દવા આપવી. વળી ત્યારબાદ કબીનાઇન આપવું. છપેક્ટેયુ ડેટલીક વખતે દરદીને ઉલટી થાય છે તેમ નહીં થાય તેટલા માટે દરદીને પ્રથમ ત્રીસ ટીપાં કલોરોફોર્મ કે પાંચ ટીપાં અશીલુનું સત્ત્વ આપવું અને ત્યારબાદ અરધા કલાકે “ પશ્ચીસછપેક્ટ ” અરધા ગ્રામના પ્રમાણમાં આપવું. એક વખત આપ્યા પછી આઠ કલાકના અંતરે વીસ ગ્રેનના ડોઝમાં આપવું. ત્યારબાદ ખીમે કીમે ડોઝ ઓછો કરતા જવું.

બીજી રીત એ છે કે “ મૉનેશીયમસલ્ફેટ ” એક એક ગ્રામના ડોઝમાં બેપાંચથી ઝાડો થાય ત્યાં સુધી આપવું. જ્યારે એકલું જળસ કે લોહી પડે ત્યારે તે બંધ કરવું ને પછીથી આહી દવાઓ આપવી. કેટલાક લોકો “ એસીડસલ્ફ્યુરીક ડીસ્યુટ ” પંદર ટીપાંના પ્રમાણમાં દર બે કલાકે આપે છે અને તેથી પણ સારી અસર થાય છે.

સોડા સારી રીત દરદીને પ્રથમ એરંડીયા તેલનો જુલાબ આપવો અને ત્યારબાદ આહી દવાઓ આપવી. કૉનીકડીસેન્ડ્રીમાં—ગુદા વાટે જસ્તી આપવી. મરડાના દરદીને પચારીમાં સુવાદેવો, તેના પેટ તથા પેદુ ઉપર ટરપેન્ટાઇનનો ચેક કરવો, અને ઉપર ગરમ કપડાનો પાટો બાંધવો. ખોરાક હલકો તથા પચી શકે તેવો આપવો. અને ત્યાં સુધી દુધ ઉપર દરદીને રાખવો. કંઈક ખોરાક આપવો નહીં. ફળ તથા સારૂ બાફેલું શાક સાફ છે. વળી દરદીને આરામ થયા પછી પણ બારે ખોરાક લેવા દેવો નહીં, કારણ કે તેથી તે બરોબર પચતો નથી અને ઝારાની કમજબાત થાય છે.

આર્થ્રાઇટિસ—ધાવણીનાં ફળ, બીલી, દાડમનાં છોડાંનો ઉકાળો, કેરીની ગોટલી, અતિવિપત્તી કળા; બિમતીયું જીરું કે ચખજીરું, લોદર, ઇંદ્રવજ્રવ, કદાબાલ, સુંઠ; આ સઘળું બરોબર લેઈ ખાંડી વજ્રગાળ કરી તેમાંથી બેઆનીથી પાવલી બાર લેવું. અને દિવસમાં બે વખત લેવું.

“સાંભનેમ ખ્યુલીક્રમ.”

અથવા

ઉંઘમાં કામ કરવાનો નવાઈ જેવો રોગ.

સાંભનેમ ખ્યુલીક્રમ Somnambulism હૈંડીન ભાષામાંથી બન્યો છે. અને તેના ધાતુ (L. Somnus=Sleep & Ambulo=I walk) ઉપરથી તેનો અર્થ ઉંઘમાં ચાલવાનો રોગ એમ થાય છે. આ રોગમાં દર્દી રાત્રે ઉઘી ગયા પછી ઉઘાડી અથવા બંધ આંખે પધારીમાંથી ઉઠે છે, અને અભાન અવસ્થામાં ઘણીજ કુશળતાથી કાંચે તેમ ધરે છે, અને શરીર તથા મનોબળનાં અસાધારણ કાર્યો કરે છે, તથા ઘણી ચાલાકીથી પોતાની જાતને જોખમમાંથી બચાવી લે છે, આટલું બધું કર્યા છતાં દરદી બ્યારે જાગૃત થાય છે ત્યારે તેને કંઈ પણ સંભરતું નથી.

આવા રોગવાળો દરદી દોષ દોષવાર બીજાઓને તુકશાન પણ કરી બેસે એ દેખીતું છે. કેટલીકવાર તે બેભાનમાં ખૂન પણ કરી નાંખે છે, અને તેવે પ્રસંગે તે દરદીને ગુન્હેગાર ગણવો કે નહિ તે વિશે કામદાની તકરાર ઉઠે છે. ઇ. સ. ૧૮૭૮ ના શ્રીટીશ મેડીકલ જર્નલ ડૉક્ટરુમ ૧ લાના પાન ૧૦૮ ઉપર એક આવા દરદીનો દાખલો આપવામાં આવ્યો છે, જેમાં એક માણસ રાત્રે ઉઠ્યો અને સાંભનેમખ્યુલીક્રમથી થયેલી બ્રાન્તિને લીધે પાસે સુતેલા પોતાના બાળકને વાઘ છે એમ ધારી ઉચકીને ભીંત સાથે એવા તો જોરથી પજાડ્યું કે તે બિચાડે ધુંધાઈને તાલણ મરણ પામ્યું. આ માણસ ઉપર ધાતકી ખૂનનો આરોપ મુકી કામ ચલાવવામાં આવ્યું. પરંતુ તેના બચાવમાં એવું સાબીત કરવામાં આવ્યું. કે માણસને સાંભનેમખ્યુલીક્રમ ધણા વખતથી થયેલું છે અને તેથી વિદ્વદ્વર એલ. જે. ક્લાર્કે એવો અભિપ્રાય દર્શાવ્યો કે સાંભનેમખ્યુલીક્રમને લીધે બેભાન અવસ્થામાં તે માણસે ખૂન કરેલું હોવાથી તેને તે ગુન્હા માટે જવાબદાર ગણી સજાય નહિ.

કેટલીકવાર મ્હોટા ગુન્હાની સજામાંથી બચી જવા માટે ગુન્હેગારો પોતે સાંભનેમ ખ્યુલીક્રમથી પીડાતા હોવાનો દાંચ કરે છે.

એક લેખક આ દરદ વિશે નીચેના વિચાર જણાવે છે:—“કેટલાકને ઉંઘમાં ચાલવાની અને કામ કરવાની અજાણગ દેવ હોય છે, તેઓ જો કે ઉંઘમાં હોય છે તે છતાં તેમના માર્ગમાં પડેલી ચીજોની ડાજરી સમજી શકે છે, પણ તે વેળા તેઓ શું કરે છે તે જાણતાં નથી, તેમજ તેઓ જાગૃત હાલતમાં આવે ત્યારે તેઓએ ઉંઘમાં શું કાંઈ તે પુછીએ તો કહી શકતાં નથી. ભર ઉંઘમાં એમ થતું નથી. પહેલી ઉંઘ આવી ગયા પછી પાછલી ઉંઘ વેળાને જિજ્ઞાસામાંથી ઉઠીને ચાલવાની કેટલાકને દેવ રહે છે. જે લોકોમાં ઇચ્છા ઘણી પ્રબળ હોય છે તેઓને ઘણીખરી એવી દેવ પડે છે.

સાંભનેમખ્યુલીક્રમથી પીડાતા દરદીઓ કેવાં કેવાં વિચિત્ર કામો કરે છે તેના કેટલાક જણવા જેવા દાખલાઓ અત્ર આપવાની હું જરૂર ધારૂં છું.

કરીલો નામનો એક માણસ ઈટાલી દેશમાંના પેટીઆ નામના પ્રગણાનો રહેવાસી હતો. એ શખ્સ વિશે એવું કહેવાયતું છે કે સવારથી તે રાત્રે બ્યારે તેને પોતાના બિજાના

પર આરામ લેવાનો વખત થાય ત્યાં સુધી તે પોતાની સમ્યાહ, ભલાહ, અને એવા ખીજા સારા ગુણોને માટે પંડાયસો હતો. પણ કમનશીબથી તેને કેટલાંએક ઘણાં ખરાબ સ્વપ્નાં આવવા લાગ્યાં તેથી કરીને આખો દિવસ તે જેને સારાં કામ કરતો હતો તથા નીતિના કાયદા પ્રમાણે ચાલીને પોતાના બ્રતભાઈ તરફ પોતાની દરજ અદા કરવામાં ઢીલ કરતો નહિ, તે સઘળું રાતની વખતે ભૂલી જઈને તદ્દન એથી ઉલટું ચાલવા માંડ્યું. કીરણ તે દરરોજ રાત્રે ઉંઘમાં પથારિમાંથી ઉઠીને બહાર ફરવા નિકળી પડતો અને તે વખતે હુટકાટ તથા ખીજા દુષ્ટ કામો તે કરતો. અને એ શિવાય મુલેલાં માણસોનાં મુઠાં વોરેઘડીયે ભોંયમાંથી ખોદી કાઢવાની તેને ટેવ પડી હતી.

નિશાળમાં ફળવણી લેતી વખતે પહેલ વહેલાં તેણે અચરતી ઉત્પન્ન થાય એવું એક કામ કીધું હતું તે જાણવા જોગ છે. તેણે શીખવા ઉપર ભારે ઇચ્છા બતાવી હોય એમ જણાતું નથી. એક વખત તેના શિક્ષકે તેને એક ઘણો અધરો અને લાંબો હિસાબ ઘેરથી ગણી લાવવા આપ્યો. કરીલોને લાગ્યું કે એ મારાથી બનવું મુશ્કેલ છે. એવા વિચારથી તેણે પોતાની હાંમત મૂકી દીધી અને બીજે દહાડે મારા શિક્ષક મને શિક્ષા કરશે એવું ધારી પછી દિલગીર અને જેએન થઈ પોતાના બિજાના ઉપર સુવાને ગયો. પણ સવારમાં પરીઢીયે તે વહેસો ઉઠ્યો ત્યારે તેનો પાઠ ટેબલ ઉપર તૈયાર લખીને મુકેલો તેણે દોડા, તેથી તે ઘણો અચરજ પામ્યો, અને તેને વધારે અચરજ સરખું એ લાગ્યું હતું કે તે પાઠના અક્ષર આખેબુખ પોતાનાજ અક્ષર જેવા હતા. પોતાના શિક્ષકને પેલો પાઠ બતાવતી વખતે તેણે તેને ઉપલી ઘાત જણાવી, જે સાંભળી તેનો શિક્ષક પણ ઘણો આશ્ચર્ય પામ્યો. અને તે વિષે પોતાની પુરતી ખાતરી કરવાને માટે આગળના કરતાં બીજો દિવસે એક વધારે લાંબો અને અધરો દાખસો ઘેરથી ગણી લાવવાને આપ્યો અને બધારે તે છોકરો બિજાનાપર આરામ લેવાને રાત્રે સુઈ જાય ત્યારે તેની તપાસ રાખવાનો તેણે મેનમાં ઠરાવ કર્યો. આગળની માફક તે જેએન તથા નાહિંમત થઈ પથારીમાં સુઈ ગયો અને બર ઉંઘમાં પડ્યો. પરંતુ આશરે અડધા કલાક પછી તે પથારીમાંથી ઉઠ્યો અને પોતાની બત્તી સળગાવીને અબ્યાસ કરવા બેઠો, અને અગાઉની માફક પોતાનો હિસાબ ગણી કાઢ્યો.

કરીલોનું મન કુદરતથી મજબુત નહીં હતું અને હમેશ તે જેએન રહેતો હતો, અને તેથી બધારે તે જુવાનીમાં આપ્યો ત્યારે તે શીકરમંદ, નિરાશ, અને ગંભીર દેખાવા લાગ્યો. એવામાં તેણે “કારથીશીયન” નામનો સંપ્રદાય કે જેમાંના લોકો ધર્મક્રિયાઓ અને સખત પ્રતોષાગાને અતિશય દેહદમન કરતા હતા તે પંથમાં દાખલ થવાનો વિચાર કર્યો. આવી રીતે કહ્નસાધ્ય દેહદમન કરવામાં પોતાની બાકી રહેલી જીવંતી ગુન્નરવાના ઇશ્વર દાસી તે પેલા પંથમાં જોડાયો. અને કેટલાક વખત પેટીશોરીરિક તપની આવશ્યકતા વિશે લોકો આગળ બાપણો આપવા લાગ્યો તે અને તેમાં જોડાવેલા સખત નિયમો પ્રમાણે પોતે પણ આચરણ કરવાને પહાત પડતો નહિ. આથી તે સંપ્રદાયમાં સર્વ મનુષ્યો તેને આદર માન આપીને તેના બારે વખાણ કરવા લાગ્યાં. પણ આ તેની આર્થિક જાગ્રા વખત સુધી જ ટકી રહી નહિ; કારણ કે તેમને જોડી આવું મન પડ્યું કે તે ઉંઘમાં ફરે છે અને કીરણ પેન લખી નામના શાખસા વિષે કહેવાય છે કે આખો દિવસ તે જે જે સારાં કામો કરીને

વખાણુ મેળવતો હતો તે સથળા ઉપર ઉંઘમાંથી ઉડીને રાત્રે પાણી ફેરવતો હતો તેમ કરીશો પણ કરવા લાગ્યો. પરંતુ ત્યાં સરસ્વાતમાં તેણે જાણું નુકશાન ક્યું હોય એમ જણાતું નથી. રાત્રે તે એક ઓરડામાંથી બીજા ઓરડામાં હોડવા લાગ્યો, અને ધર્મ મંત્રાંધિ પોતાના જે વિચારો તે દિવસે ધરાવતો તેનાથી તદ્દન ઉલટા વિચારો તે રાત્રે જાહેર કરતો. કોઈ પણ માણસને જોઈ જુલમથી એક ઓરડામાં પુરી રાખવો તે તેમના પંથના કાનુનથી વિરૂદ્ધ હોવાથી તે જુલમથી કાંઈ ત્યારે ગમે ત્યાં ફરતો અને તેથી તેની ખરાબ ચાલથી તેના સર્વ સાથીઓ હેરાન હેરાન થઈ ગયા હતા.

કેટલીક બાબતોમાં કરીશોની તેના સાથીઓએ તપાસ કરી હતી. તેના હેવાંલ અમારા વાચનારાઓની હજુરમાં મેલવાની હું રજા લેકું છું. એક સાંજે તેઓએ તેને પોતાના ઓરડામાં ખુરશી ઉપર ઉંઘી ગયેલો દોડો. એક કલાક સુધી તે આ પ્રમાણે શાંત પડી રહ્યો. પણ પછી જાણે તે કોઈ માણસ સાથે વાત કરવાનો હોય એવા વિચારથી તે પોતાની ખુરશી ઉપરથી ઉડીને આસપાસ ફરવા લાગ્યો, અને તેના ખ્યાલ પ્રમાણે જે માણસ સાથે તે વાતચીત કરતો હતો તે સાંભળીને તે એકદમ હસી પડ્યો અને તે માણસના વિચારને તે કંઈ પણ વજનદાર ગણતો નથી એવું દેખાડવા માટે તે પોતાના હાથ પછાડીને બીજા માણસની આગળ ગયો અને પોતાને તપખીર જોઈતી હોય તે પ્રમાણે પોતાનાં આંગળાંથી આળા કરવા લાગ્યો. તપખીર નહિ મળવાથી તે ઘણો દિનગીર થયો અને પોતાની ખાલી દાખડી ગળવામાંથી પ્હાર કાઢી તેમાંથી તમાકુ લેવા મથ્યો. તે પછી તેણે તે દાખડી પોતાના ગળવામાં પાછી મુકી અને કાંઈ વહેમથી આમપાસ જોવા લાગ્યો. વળી તે થોડી-વાર જડ અને મૂઠ જોઈ થઈ ઉભો રહ્યો અને પછી કંઈ પણ દેખીતા કારણ વગર તે એકાએક ગુસ્સામાં આવી જઈને ખરાબ શબ્દો બોલવા લાગ્યો. આથી તેની ઉંઘમાં હાલત જોઈને તેના સાથીઓ ઘણા અચરત પામ્યા અને થોડી એકવાર ત્યાં થોડા પછી તેને ત્યાં રહેવા દેઈને પોતાપોતાને રથાને ગયા.

ઉપરનો બનાવ બન્યા પછી જો કરીશોએ ઉંઘમાં એક બહુ ખરાબ અને કમકમાટ બરેલું કામ ન ક્યું હોત તો તે વિચારો પોતાની હાજરી કદાચ સુખમેનમાં કાઢી શકત પોતાના સપ્રદાયને તે દિશોગ્નનથી મદત આપવાને પ્રયત્ન કરતો હતો. તે ત્યાં રહેતો હતો તેની નજીકમાં એક ભલી બાઈ રહેતી હતી. તે બાઈએ પોતાના મરણ પહેલાં એવી ઈચ્છા બતાવી કે બ્યારે હું મરી જઈ ત્યારે મને દેવળમાં અગાઉથી મુકર કરી રાખેલા અમુક સ્થળે દાટવી. બ્યારે તે સ્ત્રી મરણ પામી ત્યારે તેના શરીરને વજાબુપણ અને બીજા કિમતી ચીજોથી શણગારીને તેણે કહેલી જગાએ તેને દાટી. તેણે મુઠું લેઈ જતી વખતે બાઈ ખર્ચ કરીને બહુ ધાર્મિકમથી ધર્મક્રિયા કરવામાં આવી હતી. અને તે વખતે તે ધર્મના કાનુન મુજબ ત્યાંના વડા ધર્મગુરુએ હથેરની જે પ્રાર્થના મરણ પામેલા હવેને શાંતિ આપવા કરી હતી તેનાથી સંવેના મને ઉપર-સારી અસર થઈ હતી. આ પ્રસંગે શોક પ્રગટ કરતી વખતે કરીશોને જોઈ હું હું થયેલું લાગતું હતું તેટલાં હુંબની નિશાની બીજા કાંઈના મુખ પર જોવામાં આવતી નહોતી. તેણે કહ્યું કે પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વર તે ભલી બાઈના આત્માને અખંડ શાંતિ આપે. તે પછી સર્વ ક્રિયા પૂરી કરી સર્વ કોઈ પોત પોતાને ઘેર ગયું. પરંતુ બીજા દિવસે ત્યાંનાં માણસો અને થોડો દેવળમાં જઈ જુલે છે તો તેમણે જે કાંઈએ પેલી

આમને દાદી હતી તે જગા તદ્દત ખોદીનાંખેલી દીઠી, તથા તે સ્ત્રીનું મહું ચોરી નાંખેલું. તથા જે આંગળાં ઉપર તેણે પીંટીઓ. પહેરેલી હતી તે આંગળાં કાપી નાંખેલાં તથા તેના શરીર ઉપર એક પાછનો પણ માલ રહેવા દાંધેલો નહિ-એવો કમકમાટ ભરેલો દેખાવ જોવામાં આવ્યો. પવિત્ર દેવળમાં આવું નિષ્ઠ કૃત કરનારને સર્વે કોઈ ગણો. દેવા લાગ્યાં અને તેવી રીતે ધિક્કારનારાઓમાં કરીલો આગળ પરતો ભાગ લેવા લાગ્યો. પણ જ્યારે તે પોતાના મુકામ ઉપર ગયો અને સત પડી ત્યારે આરામ લેવાને પોતાના બિછાના પર સુતો ત્યારે તેને પોતાના બિછાનાની ચાદર તળે કાંઈ નાની નાની ચીજો સંતાડેલી જણાઈ જે કાઢી જોતાં તેતો પેલા મુદ્દાનાં બધાં ધરેણાં તથા બીજી કીમતી ચીજો છે એમ જાણી તેને ધણુંજ આશ્ચર્ય લાગ્યું. પણ પછીથી તે પોતાના મનમાં સમજ્યો કે હું પોતેજ તે શયનો છુટારો છું. આ તેના કમનશીબની વાત બીજા લોકોને ખબર પડી. તેની અત્યાર સુધીની આલથી તેઓ ખરેખર કંટાળી ગયા હતા તેથી તેને હવે ત્યાંથી કાઢી મુકવાનો તેમણે ઠરાવ કર્યો.

હવે આ શખ્સની લુચ્ચાઈ વિષે માત્ર એક વાત લખી તેના હેવાલ અમે બંધ કરીશું. એવું ધારવામાં આવે છે કે ત્યાંના દેવળમાં એક સોનાની બહુ કિમતી રકાખી હતી તે રકાખી ચોરી લેઈ આવવાના ઇરાદાથી તે ઉંઘમાં ને ઉંઘમાં જ્યાં તે રકાખી હમેશાં મુકવામાં આવતી ત્યાં ગયો; પણ આગલે દિવસે સાદ્ર કરવા માટે તે રકાખી એક બીજા શખ્સ લેઈ ગયો હતો તેથી તે રકાખી તેના હાથમાં આવી નહિ, આવી રીતે પોતાની ધારણામાં નિષ્ફળ થવાથી તે ધણો ચીઠાઈ ગયો, પણ ખાલી હાથે પાછા જવાનું ફિક નહિ લાગવાથી તેણે ત્યાંના પાદરીઓના રેશમી હાલત પોતાની ખાંધપર નાંખ્યા અને ધાસ્તી ભર્યા દેખાવથી તે ચોરીનો માલ લેઈને પોતાના રહેઠાણ પર ગયો; અને જે ચોરીનો માલ પોતે લાવ્યો હતો તે બિછાના તળે સંતાડીને સુતો. પરંતુ આ વખત જે લોકોએ તેને આમ ઉંઘમાં ચોરી કરતાં દીઠો હતો તેઓ કરીલો સવારમાં ઉઠીને શું કરે છે તે જોવાને આતુર હતા, તેથી તેઓએ રાત્રે તેને સતાવ્યો નહિ. જ્યારે સવારમાં તે ઉંઘમાંથી ઉઠ્યો ત્યારે પેલા પોશાક પોતાના બિછાના તળે જોઈને તેને ધણી નવાઈ લાગી અને તેથી તુરત દોડતો તે પાદરીઓ પાસે ગયો અને તેમને પુછ્યું કે તમારા ઝખ્ખા મારા બિછાના તળે શી રીતે આવ્યા ? ત્યારે તેઓએ તેની રાતની કથાજનક વ્યવસ્થા તેને કહી સંભળાવી તે સાંભળી તે દિલગીર થઈને પોતાના પાપનો પસ્તાવો કરવા લાગ્યો. આખરે તેના પંથના માણસો તેનાથી એટલા બધા કંટાળી ગયા કે તેઓએ તેને એક બીજા મંળમાં દાખલ થવાની દરજ પાડી. ત્યાં તેને દરરાત્રે એક એકાંત ઓરડીમાં પુરી સખવામાં આવતો જેથી રાત્રે ઈર્ષ પણ ઉપદ્રવ કરવાનું તેનાથી બનતું નહિ. આ જગાએ તેણે પોતાના બાકીના દિવસો શાંતિમાં કાઢ્યા.

બીજા એક શખ્સના દાખલા ઉપરથી સોમનેમ બુલીઝમનાં કેટલાંક લક્ષણો ઉપર સારો પ્રકાશ પડે છે તેથી તે દાખલો અત્ર આપ્યા વિના અમને ચાલતું નથી. આ ખરો અને સો દાખલો એક ફ્રેન્ચ સર્વસંગ્રહકોષ (Encycetopodia) માં આપવામાં આવેલો છે તે બહુ નવાઈ જેવો ધારી સુત વાંચકોની જાણ માટે અત્ર આપવાની રજા લેઉં છું.

“ ફ્રાન્સના ખોરડો નામના શહેરમાં એક વડો પાદરી હતો તેની સાથેજ એક બીજો

નાનો જુવાન પાદરી રહેતો હતો. તે જુવાનીયાને રાત્રે ઉંઘમાં કામ કરવાની ટેવ હતી અને તેની તેની સઘળા હીલચાલની પેલા વડા પાદરીએ બારીકાઈથી તપાસ કરી. તે જુવાનીયો બિછાનેથી ઉઠીને ખુરસી ઉપર ટેવજ આગળ જઈને બેસતો, કાગળ પેન કાઢતો અને તેની ઉપર ધર્મ સંબંધિ વ્યાખ્યા લખી કઢાડતો. આ સંઘળો વખત તે ઉંઘમાંજ છે કે નહિ અને તે પેતાની આંખનો ઉપયોગ કરે છે કે નહિ તે તપાસવા પેલા વડા પાદરી એક પુઠું લેઈને ટેવજ પરના કાગળ અને તેની આંખ વચ્ચે ધરતો, પણ તે પુઠાની દરકાર ક્યાં વિના પેલા જુવાનીયો સરસગટ કલમવતી બાપણુ લખ્યા જતો. જે કાંઈ શબ્દ છેકે પડતો તો તે છેક નાંખીને બરાબર તેની ઉપર લખતો, અને લખી રહીને તે આખું વ્યાખ્યાન પાછો ઉંઘમાંજ સરસગટ વાંચી જતો હતો. આ મધળું તે ફ્રેંચ બાપામાં લખતો હતો પણ તેની જોણી અને વ્યાકરણ ઉપર ખુબજ સંભાળ ભરેલી રીતે ધ્યાન આપતો હતો, કાંઈ કાંઈ દિવસ તે ગાયનની “નોટ્સ” લખતો, તે માટે તે પહેલાં લીટીઓ બરાબર દોરી જતો. ત્યાર પછી બધી “નોટ્સ” તે લખતો. યુરોપીયન ગાયનમાં કાળા ટપકાની નોટસ આવે છે, તેવી નોટસમાં સાહી વધારે ભરી પડે છે, તે મધળું તે સંભાળ ભરેલી રીતે કરતો હતો. વળી અન્યથાજેવું તો એ છે કે તેની કલમમાં સાહી ખસાસ થતી કે બરાબર વખતે તે કલમ સાહીના ખડીયામાં બોળતો હતો. એક વખત તે જે કાગળ ઉપર લખતો હતો, તે કાગળના પેલા વડા પાદરીએ ઘણી અપજ્ઞતાથી કચડી લીધો, ને તેની જગાપર બીજો મુક્યો, પણ તે જુવાનીયો કાંઈ જાણી શક્યો નહિ, અને પેલા બીજા કાગળ ઉપર લખવાનું તેણે શરૂ કર્યું. પણ ઘણી અન્યથા ભરેલું તો એ છે કે પેલા બીજા કાગળ ઉપર તેણે છેક નવેસરથી અને કાગળના મધ્યેથી લખવાનું શરૂ કરવાને બદલે, પહેલા કાગળ ઉપર બ્યાંથી અધુરું હતું તે જગાએથી પેલા બીજા કાગળ ઉપર લખવાનું ચાલું કર્યું. આટલું છતાં તે ઉંઘમાં હતો અને આંખનો ખિસકલ ઉપયોગ કરતો નહોતો, એ વિષે વડા પાદરીએ પેતાની અનેક રીતે ખાતરી કરી હતી. મુખ્ય કરીને પેલા વડા પાદરી તેની આગળ ઉભો રહેતો પણ તેની હાજરીથી તે જુવાનીઓ તદ્દન અનુષ્ઠો રહેતો, તેમજ તેને જોઈ શકતો નહીં. ઉંઘમાં રાત્રે તેણે શું કર્યું તે રહવારે પુછતાં તે કાંઈ કહી શકતો નહિ.”

સામનેમ બુલીઝમનો વ્યાધિ લાગુ પડવાનાં કારણો તથા તેના ઉપચાર.

આ વ્યાધિમાં જ્ઞાનતંતુઓ ઘણીજ અવવરથામાં હોય છે, અને તેમ થવાનું કારણ અમે ઘણીવાર જણાવી ગયા છીએ કે સર્વેપામેવ રોગાણાં કારણં કુપિતા મલા ॥ અર્થાત્ સર્વ રોગનું કારણ શરીરમાં જમી ગયેલો કચરો (foreign matter) છે. ખાસ કરીને અન્ન માર્ગ (Alimentary canal) માં જમીલો મળ આ વ્યાધિનું મુખ્ય કારણ હોય છે. આ એકદમ થયેલા કચરાના કોહોવાણનું વિષ શરીરમાં સુસાઈને લોહીમાં ભળે છે અને તેથી જ્ઞાનતંતુઓના કેન્દ્ર (Nervous centres), દરેક ઉંઘી જાય છે, ત્યારે, એટલાં બધાં ઉકેરાય છે કે આપણે એમ કહી શકીએ કે એક વિચિત્ર જાતની જનગતિથી ઉંઘમાં ખસેલ પહોંચે છે. આ રોગ થવાનું નેહકનું અથવા સનિફ્ટ કારણ અજીર્ણ અને બંધકાય છે. અને તેનું મૂળ અથવા દૂરનું કારણ—ખિપકૃષ્ટ કારણ—અગોમ્ય આહાર છે. જેમ બને તેમ સાદો અને શાંતિ આપે તેવો ખોરાક લેવો. મરચાં,

મરી; મશાલા, લસણ, હાંડિ, વિગેરે અથાબધા જરા પણ શરીરમાં જવા દેવી નહિ. ચ્હા, ડોશી, તમાકુ, ભાંગ, દાઢ વિગેરેનો તો સમુળો ત્યાગ કરવો, અને અને તો માત્ર ફળાહાર ઉપરજ રહેવું જેથી તુરંત આરામ થશે. સાંજે વહેલું જમવું, પણ મોડી રાતે ભારે ખોરાક કદી પણ ખાવો નહિ, સુતા પહેલાં દરદીજ જગરમાં જઈ મનોત્સર્ગકરી આવવાની ટેવ રાખવી, અને જો બંધકોસનો વ્યાધિ બહુ દક થઈ ગયો હોય તો જરૂર પડે ભારે ભારે ખરતી લેવી એટલે “એનીમા” અથવા ‘હુશ’ નો ઉપયોગ કરવો. વળી સોમ નેમખુલીઝમ થયેલા દરદીના સુવાના ઓરડાનાં બારણાં તે સુઈ રહે ત્યાર પછી. બરાબર બંધ કરવાં કે જેથી તે ઘર બહાર નબડવા જઈ ચકે નહિ. વળી જરૂર લાગે તો દરદીના બિછાનાની આસપાસ થંડા પાણીથી ભરેલાં વાસણ સુધી રાખવાં કે જેથી તે જેવો રાત્રે ઉઠીને આવવા માટે કે તરત થંડા પાણીમાં પગ પડવાથી ઘણું કરી અગૃત થઈ જશે. પરંતુ જો દરદી કોઈ ભય ભરેલા સ્થળે આવતો હોય તો તેને એકદમ જગાડવાથી બહુ નુકસાન થાય છે. ઘણે પ્રસંગે તે બહુ અજનમખી ભરેલી રીતે ભયમાંથી પોતાને બચાવી લે છે; પરંતુ જો તેને એકાએક જગાડવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે તે તો તે તમ્બર ખાઈ જમીન પર પડે છે.

પ્રાણવિનિમય એટલે મેન્મેરીઝમથી અથવા હિપ્નોટીઝમથી ઉપજવામાં આવતી “સોમનેમ ખુલીરીકx રેજ” એટલે ‘અનુવ્રત્તિ’ અને ‘વિશ્વદષ્ટિ’ની રિપ્રિટિઓ તો ઘણે અંશે જુદા પ્રકારની અને વધારે ઉપયોગી છે. વળી તે ઇન્ડિયાનુસાર ઉપજાવેલી હોવાથી તેની વ્યાધિમાં ગણના થઈ શકે નહિ.

હવે આ સેખને પૂર્ણ કરતાં પહેલાં, પ્રિય વાંચકોનાં મનમાં માત્ર એકજ વાત દસાવવાની ખાતરી રહી છે, અને તે એ છે કે આ વ્યાધિમાં કોઈ પણ જનની “દવા” લેવાથી કંઈ પણ લાભ થતો નથી, પણ ઉઠતું નુકસાન તો જરૂર થાય છે. માટે આ વ્યાધિથી પીડાતા દરદીએ ઉપર દર્શાવેલા કુદરતી ઉપચાર કરવા જેથી સંપૂર્ણ આરામ સત્વર થશે એમ મ્હારી ખાતરી છે.

આરોગ્યશાસ્ત્રના સામાન્ય નિયમો.

(અનુસંધાન વર્ષ બીજનના ૫૮ ૬૨ થી.)

Remember

- „ that Nature alone cures, but the doctors takes the fel.
- „ that an ounce of prevention is worth a pound of cure.
- „ that “Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy & wise.”

x આવી આશય જનક બહુ ઉપયોગી હાલંતમાં માણસને કેવી કિયાથી લાવી રાંકાય તે લખવા ઇચ્છનારે શ્રી “ધનવંતરી” પુસ્તક ૧ - ભા નાં અંક ૨-૩ નેવા તથા વધારે માહિતી માટે “ધનવંતરી ઓફીસ”માંથી ‘શ્રી દેવી અદ્યુત ચમત્કાર’નું પુસ્તક મંગાવી વાંચવું.

- .. that a cripple in the right way will beat a racer in the wrong.
- .. that a chain is as strong as its weakest link; a body is as strong as its weakest organ.
- .. that God made the country, man the city.
- .. that to live long and happily we must enjoy "God's great out-of-doors" as much as possible.
- .. that lung capacity is vital capacity.
- .. that we should sit, stand, and walk always in an erect posture.
- .. that we should not live to eat but eat to live.
- .. that nuts and fruits are the only natural food for man.
- .. that diet cures more than doctors.
- .. that hunger is the best sauce.
- .. that food eaten without appetite and relish is poison.
- .. that well mastication is half-digestion.
- .. that most men dig their graves with their teeth; because they do not chew their food well.
- .. that while there is life, there is hope.
- .. that cleanliness is next to godliness.
- .. that dissolute habits shorten one's life.
- .. that to spare the water is to spoil the body.
- .. that where the sun does not enter, the doctor does.
- .. that Sunlight is the "king of purifiers."
- .. that we should have an hour of exercise to every pound of food.
- .. that disuse brings on wreck & ruin.
- .. that a bow always bent soon breaks, therefore relax your muscles.
- .. that fatigue is the best pillow.
- .. that sleep is Nature's sweet restorer.
- .. that covetous men are bad sleepers.
- .. the good saying "laugh & grow fat."
- .. that laughter lightens the spirit as heat lightens gas.
- .. that cheerfulness and prayer form an important factor in health, and
- .. that cheerfulness is the medicine for the mind.

ઉપર ઘોઘેલ ભાષામાં લખેલા આરોગ્યચાત્રના ઉત્તમ નિયમોનું સંક્ષેપ ગુજરાતીમાં નીચે પ્રમાણે આપી ચકાવ્યું:—

ચાંદ રાખો કે—“ખોદે ઉદર અને ભોગવે ભોરીય” અથવા “સંધે કાઈ ને જમે કાઈ” એ કહેવત પ્રમાણે માત્ર કુદરતનાં રોગ અટકે છે; પરંતુ તે ઓટનું માન તથા શી વેદ લાઠરને મળે છે. ચાંદ રાખો કે—“પાણી વહી ગયા પ્રહલાં પાણી ખાંધથી” અને “સત્તુ ને રોગ હગતા છેવા” એ કહેવત પ્રમાણે રોગ અથવા પછી દુઃખ ભોગવી તે અટકાવા

માથાકુંટમાં પડવા કરતાં આરોગ્યના નિયમો પાળી રોગ ચંતા અટકાવવા એ વધારે હલાપણું ભરેલું છે.

માદ રાખો કે—“ સતે વહેલર જે સુધ, વહેલા હોં વીર, ” બળ બુદ્ધિ બહુ ધન વધે, મુખમાં રહે શરીર. ”

માદ રાખો કે—સીધે માર્ગે ચાલનાર પાંગળો આડે રસ્તે જનાર હુંડીયાર દોડનારને પણ શરતમાં હરાવે છે. તે પ્રમાણે માખાપ તરફથી નિર્ભય શરીર મેળવનાર એક સમગ્ર માણસ આરોગ્યના નિયમ પાળી આનંદમાં દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે બીજા મુલાગ્યે માખાપ તરફથી બળવાન શરીરનો વારસો મેળવ્યા છતાં આળસ અને અજાનથી આરોગ્યના નિયમોનો ભંગ કરી રોગી થઈ આંકળે મરણને સંસ્પર્શ થાય છે.

માદ રાખો કે—એક સાંકળનું બળ તેના નખખામાં નખખા આંકડા જેટલું ગણાય છે. તેજ પ્રમાણે શરીરનું હવનબળ નખખામાં નખખા અવયવની શક્તિ કરતાં વધારે હોઈ શકે નહિ. દાખલા તરીકે જેમ એકે સાંકળ ગમે તેટલી મજબૂત હોય, પરંતુ જો તેનો એક આંકડો બહુ પાતળો હોય તો તેના તુટવાથી સાંકળ નકામી થાય છે તેમ કોઈ માણસના સ્નાયુઓ (Muscles) ગમે તેટલા મજબૂત હોય તો પણ જો તેનું યકૃત (કલેબ્રું) અથવા મૂત્રાશય રોગી હોય તો તે માણસ લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી શકતો નથી.

માદ રાખો કે—“ ધર્મરે ઉપવનો બતાવ્યાં, ત્યારે માણસે ગામ બનાવ્યું. ” અર્થાત્ ધર્મરે મનુષ્યોને ચોક્ષી હવા અને પ્રકાશમાં રહેવાને સરખ્યાં છે; પરંતુ અજાનથી મનુષ્યો સજડ સજડ ઘર બાંધી અધારી અને મલીન હવા વાળી જગામાં રહી રોગી બને છે.

માદ રાખો કે—લાંબુ અને મુખી હવન ભોગવવા માટે આપણે ધર્મરૂઢ પુણી જગામાં જેમ બને તેમ વધારે રહેવું જોઈએ.

માદ રાખો કે—દેશમાંનું વિશાળપણું તે હવનનું પ્રમાણ છે. એટલે કે જેમ દેશમાં મોટાં તેમ શરીર વધારે નિરોગ, બળવાન અને મુદ્દ હોય છે.

માદ રાખો કે—આપણે બેસતાં, ઉભા રહેતાં અને ચાલતાં હમેશાં સીધા ટટાર રહેવું જોઈએ.

માદ રાખો કે—આપણે પેટ ભરવા માટે હવતા નથી; પણ હવવા માટે પેટ ભરીયે છીએ. તેથી સદા કાળ મિતાહારી (Abstemious) થવું.

માદ રાખો કે—માત્ર લીલાં ફળ અને સૂકાં મેવોજ મનુષ્યોનો કુદરતી ખોરાક છે.

માદ રાખો કે—પરેશ એજ હંતમ ઝોંપડ છે, અર્થાત્ યોગ્ય આહાર એ સર્વોત્તમ વૈદ છે.

માદ રાખો કે—“ જૂખ ન જુએ બાપરો ” એ કહેવત પ્રમાણે ખોરાકને સ્નાયિત કરવા માટે નુકશાનકારક મશાલા વાપરવાને બદલે કસરત કરી, કુદરતી જૂખ લગાડી સાદો ખોરાક ખાવો. સ્વાદની ખાતર મીઠું, મરચાં, આમલી વિગેરે ખાવાથી રોગ થાય છે. ચાની પુરવો કહે છે કે. મોગે રોગ મયમ્ અર્થાત્ બહુ મશાલા નાખેલાં ભોજનો જમવાં વિગેરના ભોજો ભોગવનારને રોગ ચવાનો ભય રહે છે. રૂચી કે સ્વાદ વગર ખાધેલાં ખોરાક વિપ્લવજર બરોબર છે.

માદ રાખો કે—ખોરાકને બરોબર ચાવવાથી પચનક્રિયાનું અંતરું કામ થઈ નય છે.

યાદ રાખો કે—મનુષ્યોનો મ્હોટો ભાગ પોતાની કબજા પોતાનાજ હાંત વડે ખેંદે છે; કારણકે તેઓ પોતાનો ખોરાક બરાબર ચાવતાં નથી અને તેથી રોગી બની મર-ણુના મુખમાં પહોંચે છે.

યાદ રાખો કે—“જળ લગ શ્વાસ, તળ લગ આંધ.” એ ભોક્ષકોને અનુસરી ન્યાં સુધી શ્વાસ લેવા જેટલું પણ શરીરમાં જોર રજી હોય, ત્યાં સુધી સાબળ થવાની આશા મુકી દેવી નહીં.

યાદ રાખો કે—ચોખ્ખાઈ તે ભક્તિની બહેન થાય છે.

યાદ રાખો કે—“વેશ્યા ઘડાડે, જોગી વધારે છંદગી” એટલે કે અનીતિને માગે આલવાથી આપુખ્ય અથવા છંદગી ડુંકી થાય છે.

યાદ રાખો કે—પાણી વાપરવામાં કંબુસાઈ કરવાથી શરીરને હાનિ પહોંચે છે.

યાદ રાખો કે—જે ઘરમાં સૂર્યનાં કિરણો પેસી ચક્રતાં નથી તે ઘરમાંથી વેદ દાકતરનો પંગ ટળતો નથી. અર્થાત્ જે ઘરમાં લાંબા વખત સુધી તડછો પડતો નથી તે ઘરનાં માણસો હમેશાં માંદાં રહે છે.

યાદ રાખો કે—આપણે નિરોગ રહેવા માટે જેટલા શેર ખોરાક દરરોજ ખાતા હોઈએ તેટલા કસાક કસરત કરવી જોઈએ.

યાદ રાખો કે—“જેમ પડી રહેલું લોહું કાઢી ખવાય છે તેમ શરીર આજસથી ખવાય છે.”

યાદ રાખો કે—જેમ હમેશાં ખેંચી રાખેલું કામડું વહેલું જાગી જાય છે, તેમ શરીરના સ્નાયુઓ (Muscles) ને હમેશાં તંગ રાખવાથી શરીરને ખૂરતી વિશ્રાંતી નહિ. મળવાથી ઘણા બાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. માટે બ્યારે બ્યારે કામથી નિવૃત્ત થાઓ ત્યારે ત્યારે તમારા સર્વ સ્નાયુઓ અને સાંધાને અત્યંત શિથિલ કરી નાંખો. આ અતિ લાભકારક ક્રિયાને “શિથિલીકરણ” (Relaxation) કહેવામાં આવે છે.

યાદ રાખો કે—શારીરિક શ્રમથી ઉપજતો યાદ તે સર્વોત્તમ ઉશીકું છે. અર્થાત્ શાન્ત મીઠી નિદ્રા મેળવવા માટે મ્હોટી મ્હોટી તળાઈઓ અને ગદેલાંની જરૂર નથી, પણ શરીરને કસરતવડે કસવાની જરૂર છે.

યાદ રાખો કે—હૃદય એ પુનઃજન્મ અર્થમાત્ર સર્વોત્તમ મનુરી મૂળ છે.

યાદ રાખો કે—“લોબીને નહિ આહાર કે નિદ્રા.” માટે ધન માલ આદિની હદ ઉપરાંત લાલસા મુકી ધૈર્ય તરફ મન વાળવું.

યાદ રાખો કે—“હંસનારો જન ધિગાં બને.”

યાદ રાખો કે—ગરમીથી જેમ હવા હલકી થાય છે તેમ બરાઈ આવેલું મન હસવાથી મોક્ષ થાય છે.

યાદ રાખો કે—આરોગ્ય અને સુખી રહેવામાં આનંદી સ્વભાવ અને ધૈર્યપાસના મુખ્ય કામ બનવે છે.

યાદ રાખો કે—આનંદ એક અદ્ભુત માનસિક દવા છે, અને તેથી કરીને ખીણ સર્વ સ્થળ દવાઓ કરતાં તે તાત્કાલિક અસર કરે છે.

નિશ્ચય કરો કે—

“હસવું સદ્યારે હેતથી હસવું બંધારે હેતથી;

હૃદયમાં સુધી હસવુંજ રાત્રે હસવું તજવું ના કરે

સુવાવડ સંબંધી સમજ.

મારી બહાલી હાલી બહેનો! 'સુવાવડ' એ બોલ તો આપણુ બધી બેરીઓની સમજ બહારનો નથી; પણ તે સુવાવડમાં શું શું કરવાથી સુવાવડીની અને બાળકની તનદુરસ્તી જળવાઈ ભવિષ્યમાં સારો ફાયદો મળે, એ સંબંધી સમજની ખામી ઘણીપરી બેરીઓમાં, ને દધ્યાણીમાં હોય છે, તથા એ ખામીઓને લીધેજ ઘણી વખત સુવાવડીનો અને બાળકનો જીવ જોખમમાં આવી જાય છે. અથવા તો તેથી અનેક માફાં પરિણામ પણ આવે છે; માટે સહુથી પહેલાં તમામ બહેનોને સુવાવડ સંબંધીની સમજ ખાસ મેળવવી એ મુખ્ય ફરજ છે.

મારી ભોળા અને હાપણુ ડોહોળા જીવનને ડોહોળા નાખનારી બાધો! આપણુ બધાના જાણવામાંજ છે કે સુવાવડ વખતે બેરી માત્રનો એક પગ ખાટલામાં છે અને એક પગ મ્હોતના બિછાનામાં છે, પણ તે ક્યારે? જ્યારે સુવાવડી, સુવાવડીના, ધરનાં માણસો કે દાધ્યાણી-દાઈ-સુવાણી એ ત્રણમાંથી એક પણ સુવાવડ સંબંધી સમજથી પૂરેપૂરી વાકેફગાર ન હોય અને ઓડનો ઓડ વેતરનાર હોય સારે! નહીં તો જરા પણ જોખમ થતું નથી માટેજ ફરી ફરીને કહું છું કે તે મ્હોતના બિછાનાથી સઘને માટે દૂર રહેવા આ મારી ટુંકી પણ ઘણીજ ઉપયોગી સુવાવડ સંબંધી સમજની નોંધ છોડીએ, વળુએ અને ડોસી-એએ ખાસ યાદ રાખવી એજ મારી વિનતી છે.

બહેનો! પહેલાં એ પણ જાણવું જરૂરનું છે કે-ગર્ભ રહ્યો શા ઉપરથી સાબિત થઈ શકે! તથા તે ગર્ભના સમયમાં મુખ્ય શું શું કરવું જોઈએ? અને તે ગર્ભની સુદત ક્યારે પૂરી થઈ સુવાવડ આવશે? માટે એ સંબંધી પણ થોડું લખી જણાવવાની જરૂર છે.

ગર્ભ રહ્યાની ખાસ નિશાનીઓ—અટકાવતું બંધ થતું ૧, સવારના પહોરમાં મોળ આવવી કે ઉલટી થવી. ૨-૩, સ્તનોમાં ફેરફાર. ૪, ગર્ભનું ફેરકડવું ૫, પેટનું મોટું થવું ૬, ફૂટીનું બહાર નીકળવું. ૭, શરીરમાં ફેરફાર. ૮, ઉંનવા થવો. ૯, ઉંઘનું વધવું-ઘટવું. ૧૦, કાળજીમાં બળતરા. ૧૧, શુંકનો વધારો. ૧૨, દાંતનો દુખાવો. ૧૩, જૂખમાં ફેરફાર. ૧૪, બાવા અભાવા. ૧૫ અને સ્વભાવમાં ફેરફાર એટલાં વાનાં દહાડા રહ્યાની ખાતરીનાં છે.

ગર્ભ રહ્યા પછી શું શું કરવું?—જેમ અને તેમ મનને ખુશીમાં રાખવાનીજ તનજીજ કરવી. ૧, ધર કપડાંને સાફ રાખવાં. ૨, રોજ મન પસંદ (ઉંઘા કે ટાંઠા) પાણીથી ન્હાવું. ૩, શરીરને કસરત મળે એવાં પંદી-ખાંણીઓ-જાણુ-વાસીદું-રસોઈ વહોણા પગેરનાં કામ-ચાક ન લાગે તેવી રીતે કરવાં. ૪, સવારે ને સાંજે ખુશી અને એખી હવા લેવી. ૫, સૂર્યનાં કિરણો થોડાં થોડાં શરીર ઉપર પડવા દેવાં. ૬, ખાળ-મોરી-જળજળ વગેરે ગંદકી ચવાની જગાં બિલકલ સાફ રાખવી. ૭, સુગંધી પદાર્થોનો વખતો વખત ઉપયોગ કરવો. ૮, ખોરાક મન-માનતેજ સાદો-હલકો ને ઝાઝો મસાલાદાર ન હોય તેવો પેટ પૂર લેવો. ૯, મન તનને આરામ મળે તેમ ફરેક કામ કરવું. ૧૦, ઉંઘ પૂરતી મળી શકે

તેમ વર્તવું. ૧૧, શરીરમાં કંઈ પીડા કે દરકતઃ જણાય તો સારા અનુભવી વૈધ, ડોક્ટર કે હકીમની સલાહ પ્રમાણે દવા કરવી. ૧૨, ઘરમાં રૂપાળાં-નિરોગી-રોગી-અખડકુખતાં ને ચતુરાઈ ભરી વાતો કરનારાં માણસો, વગર બીજાઓથી એટલે કે કંઈક રૂપાં, કોઠીયાં, રોગીલાં, દેખી અને મનમાં ચિંતા થાય તેવી વાતો કરનારાં માણસોથી બનતાં લગી દરજ રહેવું. ૧૩, ઘરમાં સારાં ચિત્રામણુ ટાંગ્યાં; એટલે કે જે ચિત્રો જોવાથી ખુશાલી વધે, હોમત વધે અને મનના વિચારો બજાર તથા ઉમદા થાય તેવી છબિયો-તસવીરો નજર આગળ રાખવી. ૧૪, ગર્ભમાનું બાળક રૂપાળું, અકલવાન, નિરોગી થાય તેવીજ વારે વારે વિચારણાઓ કર્યાજ કરવી. ૧૫, ચિંતા, રોકકળ વગેરે ચતાં હોય તેવા મકાનથી જરૂર પડે તો દૂર થઈ જવું. ૧૬ જે જે વિચારો-અભાવા-ભાવા થાય તે પૂરા કરવા. ૧૭, કપડાં વંગ ન રાખવાં. ૧૮, નીતિ, વીરતાભર્યાં પુસ્તકો-નાટકો જોવાં વાંચવાં ને તે વિચારોને મનમાં ઉતારવા. ૧૯, સારા મેલાવણાઓમાં જવું. ૨૦, રૂપાળી-હુસીલી-ગમમતી સાહેલીઓનો સહવાસમાં વિશેષ વખત ગાળવો. ૨૧, હદ વગર હસવું-ખાવું-ગાવું-ખેલવું-હરવું-ફરવું સુવું નહીં. ૨૨, મેંપ ન આજની. ૨૩, ચર્ચામાં ન રહેવું. ૨૪, અને દાન-દયા-ધર્મનિયમ સત્ય-શીલતા-સદાચાર વગેરેમાં પ્રેમ રાખવો. ૨૫, કે જેથી સંતાન રૂપાળું, સદાચારી, બુદ્ધિશાળી, નિરોગી. લાંબી આયુરદાયવાળું અને નેકનામી તીવડે; માટે ગર્ભકાળ ઉપરના નિયમ સાચેજ પૂરું કરવો જોઈએ.

ગર્ભની મુદત ગણવા વિષે થતી ભૂલ માટે ન્હાવણુ આવ્યા પછી એથે દિવસ ન્હાવું તે દિવસની ચોક્કસ નોંધ કરી રાખવી જરૂરની છે, ને જોઈ કરવામાં આવે તો બહુ થવા પામશેજ નહીં. એથી ગર્ભની મુદત પૂરી થઈ સુવાવડો વખત નજીક આવ્યો છે તેની તુરત ખબર પડી આવશે, માટે એ માટે જરૂર નોંધ રાખવી.

ગર્ભકાળની મુદત કેટલી છે? ગર્ભ રહ્યાથી માંડીને ૨૮૦ દિવસની, અથવા ૪૦ અડવાણિયાંની, કે નવ મહીનાને દસ દિવસની હોય છે તેમાં પણ સ્ત્રી પુરૂષના વય ઉપર પણ પ્રસવકાળનો આધાર માનવાને કારણુ મળે છે. એટલે કે:- ધણી ધણીઆણીની ઉંમર ન્હાની હોય તો ગર્ભાવસ્થાની ચોક્કસ મુદત કરતાં કંઈક ઓછા દિવસમાં બાળક પ્રસવે છે. અને જેમ જેમ ધણી ધણીઆણીની ઉંમર વધતી જાય છે તેમ તેમ પ્રસવકાળ માટે વધારે દિવસ લાગે છે. આ ઉપર જતાવેલી મુદત મુજબજ પ્રસવકાળ આવે છે ખરો; તો પણ જુદા જુદા દેશ અને જુદા જુદા ગર્ભવંતીઓના જાંઘા ઉપરથી વખતે એ મુદત કરતાં વહેરો કે મોટા પણ પ્રસવકાળ આવે છે એવા દાખલા પણ ઘણા મળ્યા આવે છે; છતાં પણુ પૂર્ણ ગર્ભકાળની ગણતરી તો ઉપર પ્રમાણેજ છે. તેમજ ગર્ભ રહ્યા પછે ઘણું કરીને ૧૪૦ દિવસે, ૨૦ અડવાણિયે, કે ચાર મહિના ને ૨૦ દિવસે ગર્ભ ફરકવા લાગે છે, એ ઉપરથી પણુ ગર્ભ દયારે રહ્યા તેનું અનુમાન થઈ શકે છે.

દીકરો દીકરી સાંપડવાનો વખત નજીક આવ્યો શાથી સમજાય? ને વિષે એટલુંજ જણવાનું છે કે ગર્ભમાંના બાળકના હાથ પગ વગેરે પહેલાં આગળ ન આવતાં માથુંજ આગળ આવે છે, એથી ૮ કે ૧૫ દિવસ આગાઉથી બારેવાલી બેરીનું પેટ નમી જતાં ગર્ભ કેદ બણી ઉતરે છે, કાલજનો ભાગ ખાલી થતાં આસોશ્વાસ પહેલાં કરતાં કીક લંબાય છે, હસું ફરવું ન મમતાં પથારીમાં પડી રહેવા તરફ મન દોડે છે, જાંઘો ભરા-

ઈ ગયા જેવી જણાય છે. 'મળ મૂત્રાશય' પર દબાણું 'થવાધી' વારેઘડિયે પેશાબની અને આંકડી આવી ઝાડે ફરવાની હાજત થયાં કરે છે. કે (વારે વારે પેશાબ થાય ને વારે વારે ઉબેલા આવી દસ્ત લાગે છે.) પેશાબની વાટેથી સફેદ જડો બલગમ સરખું પાણી વહેવા લાગે છે એને બેચેની વધે છે. જેકે આધી નિશાનીઓ દરેક સ્ત્રીઓને થતી નથી; તો પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી આ ખાબતો છે; માટે ધ્યાનમાં રાખવી, જ્યારે પ્રસવકાળ છેક જ નહીં હોય ત્યારે તો ધોળાં પાણીનો પ્રવાહ વહેવા લાગે છે, તેમાં પણ કોઈક સ્ત્રીને બે ત્રણ દિવસથી અને કોઈકને પાંચ છ કલાક અગાઉથી થાય છે. અને પછી ખરી વીંટ-વેંલુ આવવા મારે છે. ખોટી વીંટ આવતી હોય તો તેથી ગર્ભને નુકશાન થાય છે; માટે ખરી ખોટી વીંટને ઓળખતાં ખાસ દરેક સ્ત્રીઓને શીખવું જોઈએ.

(અપૂર્ણ.)

ફળાહાર.

—o—

વિકાસ ક્રમમાં આગળ વધેલી મનુષ્યજાત સર્વ પ્રાણીઓમાં પ્રથમ પદ ભોગવે છે. આપણું આપું વિશ્વ કુદરતના કાયદાને તાબે રહી વર્તન કરે છે. જ્યાં સુધી એ કાયદાનું યથાવિધિ પાલન કરવામાં આવે છે ત્યાં સુધી શરીર સુદૃઢ, બળવાન, દીર્ઘાયુષી અને નિરાશી તથા અમર્યાદ સામર્થ્યવાળું રહે છે. સુધારામાં આગળ વધતી મનુષ્યજાતને ન્યારથી એ કાયદાનું ઉલ્લંઘન કરવા માંડ્યું છે ત્યારથી મનુષ્યજાતનાં શરીર નિર્બળ-નિસ્તેજ-અસ્પૃશ્ય અને રોગીષ્ઠ થવા લાગ્યાં છે, રોગ તથા મરણનું પ્રમાણ ઉત્તરોત્તર વધતું જાય છે. જીવન ટકાવી રાખવા શુદ્ધ જળ, સાન્વિક આહાર, તથા ચોખ્ખી હવા વીગરેની ખાસ જરૂર છે. આ લેખમાં આપણે આહાર સંબંધીજ વિચાર કરવાનો છે. સર્વ આહારમાં ઉત્તમમાં ઉત્તમ આહાર ફળોનો છે. આપણા આર્યશાસ્ત્રોમાં અને અનાર્યશાસ્ત્રોમાં પણ ફળાહાર માટે ઘણું વર્ણન બેવામાં આવે છે. કેલીફોર્નિયાના મગર્થ વિદ્વાન પ્રોફેસર જે. એચ. નેફ ફળાહારના પોતાના લેખમાં કહે છે કે- 'હૃશ્વરની આજ્ઞા પ્રમાણે બાગનાં પાકાં અને મિષ્ટ ફળો, ખેતરનું સોનેરી અન્ન અને ભાજપાલાનું જ પ્રકૃત ભક્ષણ કરો.' (જીનેસીસ ૧૦:૨૫, ૨:૨૫) 'પરમેશ્વરની આજ્ઞાનું પાલન કરો અને ચોખ્ખું પાણી પીઓ.' (મેથુ ૪:૪) 'જે તમે ખરેખર પરમેશ્વરની આજ્ઞા માનશો તો તમારું ભોજન તેમના આશીર્વાદરૂપ થશે; પણ નિર્જીવ માંસ, તમાકુ, આધરક્રીમ વીગરે આશીર્વાદરૂપ નહીં થાય; તમે પી-ધેલું પાણી આશીર્વાદરૂપ થશે; પણ દુધ, ચાહા, કોરી, વાઈન ખીર અગર લીકર એ કદી આશીર્વાદરૂપ નહીં થાય. ઉપર પ્રમાણે વર્તન કરવાથી મંદવાડને દૂર કરી શકશો.' (એક્ષોલ્સ ૨૩:૨૫) 'તમે હૃશ્વરે બહેલી આ સુખરૂપ સ્ત્રીને ખસડા ભોગવો છો? જો કદાપી ન ભોગવતા હો તો શા માટે હૃશ્વરની આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન કરો છો? પરમેશ્વરની આજ્ઞા કેમ ન માનવી? ને તંદુરસ્તી શાન્તિ કેમ ન ભોગવવી? તથા દોષસુક્ત કેમ ન થવું?

'મીઠું', મરી, શીરકો અગર ખોરાકને તીખો તમતમે ને સ્વાદીય કરે તેવી વસ્તુઓ વાપરો નહીં. કુદરતી ખોરાક ભક્ષણ કરો અને કુદરતી રીતે ઉત્પન્ન કરો. મીઠું અગર ખો-

ચાકને સ્વાદીષ્ટ કરનારી સ્ત્રીને ખોરાકને ઉત્તેજીત કરે છે, તેનો તાણ કરે છે, અને અનિ-
ચ્ચિત રૂચિ ઉત્પન્ન કરે છે. 'મહાત્મા ઝીરીસકાધરે કહેલું છે કે—' તમારો દેહ કે જે
આત્માનું પવિત્ર મંદિર છે, તેમાં નિર્જીવ માંસ ભરી તેને ચોરની શુદ્ધ બનાવતા નહીં.
અગર તેને મરેલાં મર્યાદા ઘટવાનું સ્મરણ અથવા ત્રેત ઘટવાનું કબરસ્તાન ન બનાવો. પરંતુ
પક્ષીને મારી નાખ્યા પછી થોડી વારમાં તેમાંનું પ્રાણતત્ત્વ જતું રહે છે, અને વાતાવરણના
સંયોગથી તેમાં અનેક ફેરફાર થઈ તે સડવા માંડે છે. જે માંસ સડી ગયેલું ન હોય
અથવા સડવા માંડેલું ન હોય તેવું માંસ તમને મળતું બહુજ મુશ્કેલ છે.

'પરમેશ્વરની જ્યારે ઝેરી આજ્ઞા છે કે "તારે કોઈ પણ પ્રાણીનો વધ કરવો નહીં."
તારે કોઈની પણ હત્યા કરવાનો કોઈને શો હક્ક છે? ઈશ્વરે ઉત્પન્ન કરેલા દરેક પ્રાણીને
કૃતિમ પ્રાણીઓની માફક ઈશ્વરદત્ત જીવનનો ભોગવવાનો અને જીવન ગાળવાનો શું સરખો
હક્ક નથી? પરમેશ્વરે ઉત્પન્ન કરેલા પ્રાણીની જીવનની લક્ષણો જોઈને જોઈને જોઈને જોઈને
જોઈને તે પશુ મનુષ્યનું ખૂન કરી તેનું માંસ ભક્ષણ કરવા જેવું જ છે.

ખીજાં પ્રાણીઓ જેમ ઈશ્વરની આજ્ઞાનું પાલન કરે છે તેમ માણસનું પણ આ માટે
ઈશ્વર આજ્ઞાનું પાલન ન કરવું." (જોએસીસ ૧=૩૦) તેઓ ઈશ્વરની આજ્ઞાથી દૂર રહેતાં
નથી અને ખેતરોનાં ધાંસ ત્રાસ આઈ ઈશ્વર આજ્ઞાનું પાલન કરે છે. તે મીઠું મરી અગર
ખોરાકને સ્વાદીષ્ટ કરનારી કોઈ સ્ત્રીના વાપરતાં નથી, ને ખાતી વખતે પ્રાણી પણ પીતાં
નથી, તેથી તેઓ પવિત્ર તંદુરસ્ત અને મનુષ્ય હોય છે, અને તેમનાં બધાં જનમ્યા
પછી થોડા કલાકમાં જોડવાને શક્તિવાન થાય છે, તથા બધાં પશુથી આજ્ઞામાં ન રહેનાર
માણસનું જીવન વર્ષ સુધી જે કરી શકે નથી તેવું કામ તે બધાં જોઈ કરી શકે છે.

નિર્જીવ માંસના ખૂન વ્યાપારને ધીકારી કાઢવા જેવા શબ્દો ઇંગ્લેન્ડ બાપ્તિસ્ટ મંત્રી
આવતા નથી; કારણ કે આનું માંસ મેળવવા સારું હજારો નિર્દોષ પ્રાણીઓને કમકમાટ
ભરેલી રીતે મારી નાંખવામાં આવે છે. જેના વસ્તુ-સાધાર્ણ, ખૂન, આત્મચાત, છાકરાપણું,
રંડીબાજી, કામેચા, આત્માનો બિગાડ, હુણ્ણ, અનેક પ્રકારના ગુન્દા, મંદગી, મૃત્યુ અને
બીજી જાતના દુષ્ટ કર્મોનું મળ છે, મનુષ્યજાતને ન જાણે તેવું શક્તિ, જંગલી ને નાસ્તિ-
કતાને ઉત્તેજીત આપનાર આ દુષ્ટ કામ છે તેને દેશપાર કરો, જેથી ઈશ્વર અત્યંત રાજી
થશે, નહીં સ્થાન અન્યારે આવાં કર્મ કરનાર સોઝાથી ભરાઈ ગયું છે, તેને રોવાનો
વખત આવશે, અને તમે અત્યંત મુખી થશો. ઈશ્વરની પવિત્ર આજ્ઞા પ્રમાણે કુદરતના
નિયમનું પાલન કરો જેથી તમે વર્તમાન કાળમાં-ભવિષ્ય કાળમાં પણ મુખી થશો. "જેવું
વાવશે તેવું લણશે."

આતે મનુષ્ય કે હેવાન ?

જે વસ્તુનો આપણે આદાર કરીએ છીએ તેવા ગુણો આપણામાં આવે છે. જે
શબ્દ અગર અનાજ ખાઈએ તો ખુબસુરતી અને શાન્તિ આપે છે. જે પ્રાણીઓનું માંસ
ખાઈએ તો તે પ્રાણીઓના જેવો આપણો સ્વભાવ થાય છે. એટલું જ નહીં પણ તેની

સાથે તે પ્રાણીમાં રહેલા વ્યાધી અને દુર્ગુણો પણ આવે છે. કેલીકારનીયાનો સુપ્રસિદ્ધ પ્રોફેસર જી. એચ. નેફ કહે છે કે—“નિર્લવ ને સહેલું માંસ તંદુરસ્તી અને કૌવત આપતું હોય તો વનસ્પતી ઉપર જીવન ગાળનાર થોડાને તો તે ઘણું જ લોભ/એ. આ ઉમદું પ્રાણી પોતાની આખી જીંદગી સુકું ઘાસ અને દાણો ખાઈ તથા પ્રાણી પી સંપત્ત મહેનત કરી ગુજારે છે. તે નિર્લવ માંસ, ચાહા, તમાકુ, કેપ્પી, મીઠું; મરચું, મરી, મશાકો, સીરકો કે ભાતભાતના દારૂ પીતું કે ખાતું નથી. એમ છતાં પણ તેની સારી બરદાસ્ત રાખી હોય તો તે કેવો મનુષ્ય તંદુરસ્ત અને નમ્ર થાય છે? આ તમારો નમ્ર સેવક જેવું કામ કરી શકે છે તેવું કામ તમે ન કરી શકો?” (પ્રોફેસર રામમૂર્તી જેવાનો દાખલો હોય તો સમજાશે કે તે દશ હોર્સ પાવરની દોડતી મોટરકારને તે પકડી અટકાવી શકે છે.) ધારો કે માણસ એક દિવસમાં હુકરનું માંસ એક પાઉન્ડ ખાય તો વર્ષ આખરે ૩૬૫ પાઉન્ડ ખાય ત્યારે એને માણસ કહેવો કે હુકર કહેવો? તેમાં વળી ગાય બર્ગદ માછલી શીકારી પ્રાણી મરઘાં અને ઈંદર નામની માછલી પીગેરેનું માંસ ઉમેરીએ તો વર્ષમાં ઓછામાં ઓછું ૪૦૦ ચારસે પાઉન્ડ તે ખાશે. એ હીસાબે દશ વર્ષમાં ૪૦૦૦ ચાર હજાર પાઉન્ડ નિર્લવ-સહેલું માંસ ખાશે, ત્યારે એને આપણે, માણસ, ગીધ, પશુ કે હેવાન કહેવો? આવા માણસો ખરેખર મહાત્મા જીસીસ કાઈટિ કલ્યા પ્રમાણે પરમેશ્વરની પ્રતીમા રૂપ ગણાય નહીં. જો તે સીતેર અગર એંશી વર્ષ સુધી એ પ્રમાણે ખાધા કરે તો આવા નીચ માણસને કેવી જાતનો વર્ણસંકર અગર રાક્ષસ કહેવો? આવા અયોગ્ય આહારના સેવનથી મનુષ્યજાત એટલી બધી વર્ણસંકર થઈ ગઈ છે કે જોયી પરમેશ્વર જોઈ નહીં એમ કહે છે તેમાં જરાપણ આશ્ચર્ય માનવા સરખું નથી. હાલ જો પ્રમાણે ચાલે છે તેજ પ્રમાણે ચાલ્યાં કરશે તો મનુષ્યજાતની શી ગતી થશે? ઘણા લોકો કહે છે કે ઈશ્વર અમારી પ્રાર્થના સાંભળતો નથી અને અમને જવાબ આપતો નથી, તો ઈશ્વર છે, એવું અમે માનતા નથી તેમાં શી નવાહ? આ પ્રમાણે કરતાં અટકો એમ કહેવાનો હવે શું વખત નથી? પ્રોફેસર જી. એચ. નેફના ઉમદા વિચારો શું ધ્યાનમાં લેવા સરખા નથી? કોટલીવર ઓઈલ, પેપરહાઇન, બોવરીન, મીકનલીરપ જેવી અનેક વસ્તુઓ આપણે વિના કારણ ઉપયોગમાં લેવા લાગ્યા છીએ તેથી કેટલું નુકસાન છે, તેની ઉપરના લેખથી ખાત્રી થશે.

નુસખા--સંગ્રહ.

વીંછીનું ઝેર.

વીંછી નાહતો હોય છે, છતાં પણ તેના દંડથી તીવ્ર વેદના થાય છે. ઉન્હાળાના દિવસોમાં અત્યંત ગરમીને લીધે વીંછી બાહાર નીકળતા જોવામાં આવે છે. તેમજ તેના દંડ થવાથી ઘણા માણસો પીડા પામતા જોવામાં આવે છે. ઉન્હાળામાં ખેડુતો ઉદર-માંથી ખાતર કાઢે છે, તેવા સ્થળેથી વીંછી વધારે દંડ કરે છે. આવા ઝેરમે નાકુંદ કરવા મારેલી કેટલીક પેટાટ દવાઓ નીકળી છે, તેમાં લોકોના ઘણા પૈસા જાય છે; છતાં

પણ, મરીબ લોકો તેનો લાભ લેઈ શકતા નથી, તેમ ગામેગામ તેવી દવા મળતી નથી. ને દવા દરેક ઘરમાં વપરાતી હોય અને નજીવી પણ કોમત ન બેસે તેવી દવાઓ આપણા આર્યવર્તના હલકી વળીના લોકો પણ જાણે છે, છતાં બતાવતા નથી. અમોએ અમારા લાંબા કાળની અનુભવમાં આવેલી દવા અને તે સાથે ફેટલાક સારા માણસોએ અનુભવ કરેલી દવા આ લેખમાં લખેલી છે, તે દવાનો ઉપયોગ કરી જોવા અમારા સુરા શ્રાહકોને અમારી વીનતી છે.

૧ નાગરવેલનાં-ખાવાનાં નહાનાં પાન બે લેવાં અને તેને એક ઉપર એક મુકવું, તેના ઉપર એક અપટીમાં (અંગુઠા ને આંગળીની વચમાં) પકડી શકાય તેટલું દળેલું અગર ખારીક વાટેલું મીઠું (ખાવામાં લેઈએ છીએ તે) મુકવું, પછી તે પાનનું બીડું વાળવું અને દરદીને અવરાધી દેઈ તેનો રસ ગળી જવા કેહેવું. પછી દરદીને થોડું પાણી પાવું અને મોઢું ઘોઈ નખાવવું. આ ઉપાયથી પાંચ મીનીટમાં વીંછીની વેદના બંધ થાય છે. તેટલા વખતમાં બંધ ન થાય તો એજ પ્રમાણે ફરી બીડું અવરાવવું. આ ઉપાયથી પંદર મીનીટ મુઠીમાં આરામ જણાય છે ને ફરી અજમાવવો પરતો નથી. અને તો દંડ મએલા ભાગને ગરમ કીંવા કંડા પાણીથી ઘોઈ ઉપર દળેલું મીઠું ચોળવું. આ ઉપાય અમોએ ઘણા માણસો ઉપર અજમાવેલો છે, અને તેની ખાત્રી થવાથી લખેલો છે.

૨ ધંતુરાના પાનનો રસ ડંખવાળો જગોએ ચોળવાથી અને તેના પાનની (વાંદી કરેલી) ચેપલી તે જગો ઉપર મુકી પાટા બાંધવાથી વીંછીની વેદના દૂર થાય છે.

૩ અંધેલાના ટુલનો રસ (અપામાર્ગ). ડંખ ઉપર ચોપલાથી વીંછીની વેદના મંટે છે.

૪ વીંછીના ડંખ ઉપર મધ ઘસવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૫ વીંછીના ડંખ ઉપર માકરનો શીરો ઘસવાથી અને બાંધવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૬ પાકો દેરાં (કેરલાના ઝાડનાં ફળ પડ્યા પછી લાલ રંગનાં થાય છે તેને) વાટી વીંછીના ડંખ ઉપર તેની ચેપલી બાંધવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૭ સીતાફળીના પાનને બે હાથે ચોળી ને માણસને ઠાલે અંગે વીંછી કરાયો હોય તો આપણા જમણા અંગે તેજ અંગના ભાગ ઉપર તે પાનનો રસ ચોળવાથી વીંછી ઉતરે છે. એટલે સામા માણસના અંગનાથી આપણા વિરુદ્ધ અંગે ચોળવાં.

૮ જામશળીનાં પાનને પણ સીતાફળીનાં પાન ચોળવાને કહ્યું છે તે પ્રમાણે ચોળવાથી વીંછીના ડંખનું ઝેર ઉતરે છે.

૯ બેરડીના પાનને પણ સીતાફળીના પાંન માફક તેજ રીતે ચોળવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે. (નંબર ૭, ૮, ૯ ના પ્રયોગ મેં અજમાવી જોયા નથી) પણ અંધ આધારે લખેલા છે.

૧૦ ઉત્કંઠાના મૂળને ઉકાળી લેપ કરવાથી અને તેનું પાણી પીવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

૧૧ ઘોલીકજેર (કરેણા) ના મૂળને ઉકાળી તેનું જાડું પાણી કરી ડંખવાળો જગોએ ચોળવા ને ચોપલાથી કીંવા તેનું મૂળ ઘસી લેપ કરવાથી વીંછીના ડંખનું ઝેર ઉતરે છે.

૧૨ જાંબુનાં ઝાડનાં પાંદડાં વાડી તેની. હુગદી વીંછીનાં ડાંખ ઉપર આંધવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

૧૩ આંબલીનાં સુકા ચીચુડાને ચપટી બોળુથી પથરા ઉપર જરા પાણીમાં ઘસીને તે છાલ ઘસી નાંખી સાફ કરી અંદરના ઘોળા ભાગને ઘસીને તે ઘસેલી બાળુ ગરમ ગરમ ડાંખ ઉપર અંગુઠાથી મજબુત દબાવવી, એટલે ચીચુડો વળગી જશે. જ્યારે ઝેર ઉતરશે ત્યારે તે ચીચુડો પોતાની મેળે ઉખડી પડશે.

૧૪ વાડો ઉપર આબુવા જાતની ચપટી વાલોળ થાય છે તેના સુકા બીજને સુડીથી કાપી કાપેલા ભાગને યુકવાળો કરી તે જગોએ દબાવવાથી ચોટી જશે અને ઝેર ઉતર્યા પછી ઉખડી પડશે.

૧૫ તુળશીના પાનને ચાવી કાનમાં ડુક મારવાથી વખતે વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

૧૬ ઘોડોવજનો કહો ચાવીને કાનમાં ડુક મારવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

૧૭ કાળા ઐડુસાનાં પાન ફેળના ઝાડના પાન સરખાં લીલા રંગનાં હોય છે. ઘોળા ઐડુસાના પાન ઉપર જેવાં ઘોળાં ટપકાં થાય છે તેવાં તે પાન ઉપર થતાં નથી, અને તે પાન નરમ હોય છે. તે અરડુસાનું મૂળ અને શીમળાનું મૂળ ટાણે પાણીમાં ધસી વીંછી અડ્યો હોય તે જગા સુધી લેપ કરવો ને ડાંખ ઉપર ચોપડું જેથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

૧૮ પુષ્પનક્ષત્રને દિવસે આપણી છાયા શીમળાના ઝાડ ઉપર ન પડવા દેતાં બની સકે તો ઘોળા શીમળાનું ઉત્તર તરફનું મૂળ લાવી મુઠ્ઠું, આ મૂળાંનું વીંછી અડ્યો હોય ત્યાંથી નીચે સુધી ત્રણ વખત ઉતારવાથી અને તેનું મૂળ પાણીમાં ધસી ઉપર ચોપડાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

૧૯ નવસાર તથા હરતાલ સમભાગ લેઈ પાણીમાં વાડી વીંછીના ડાંખ ઉપર ચોપડાથી તરતજ તે ડાંખની અતી પીચ હોય તો પણ મટે છે.

૨૦ કોઈ પણ જાતની બોરડીનાં પાન અને ઉમરડાનાં પાન (ઉમરડાનાં પાન) એ બન્ને કિંવા એ બે પૈકિ એક જે મળે તે બારીક વાડી ડાંખની જગોએ તેની ચેપલી આંધવાથી એક કલાકમાં વીંછી ઉતરી જશે અને બે કલાક ચોપડ આંધી રાખ્યું તો ડાંખમાંથી પણ બિલકુલ ઉતરી જશે.

૨૧ કંકોડીનો કંદ, આકડાનું મૂળ, અરીસુ, મુંઠ એના વચ્ચગાળ ચૂર્ણની આકડના દુધમાં ગોળી બનાવી વીંછી કરડેલી જગોએ ચોપડવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

૨૨ મૂળાનો રસ, માંખણ અને લસણને ઘુટી લેપ કરવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

૨૩ ભોંપરીગણી મૂળ, ઘોડાવજ, આકડાનું મૂળ એ ત્રણેને ધસી ચોપડવાથી વીંછી ઉતરે છે.

ઉપર પ્રમાણે વીંછીના ઝેરના ઉપચારો લખેલા છે, બીજા ઉપચારો પ્રસંગોપાત લખીશું.

૩ કલખાપરી મારણ—કલખાપરી, લાખ, ગોળ, હરડે, હળદર, રાળ, ટંકણખાર એકત્ર કરી ગાયના દુધ તથા ધી સાથે ખલ કરવી અને પુટ આપવાથી બંગ જેવું સત્ત્વ નીકળશે તે સત્ત્વ ને હરતાળ, કલેણમાં મુકી ચુકા ઉપર ચલાવી તળે અગ્નિ કરી લોહ દંડવડે મર્દન કરવાથી નિશ્ચે ભસ્મ થાય છે.

૪ કલખાપરી ભસ્માનુપાન—કલખાપરી ભસ્મ અને કાન્તલોહભસ્મ એ સમ ભાગ એકત્ર કરી આઠ ગુન ત્રીકુળાનો ઉકાળો લોહખાત્રમાં રાત્રે ભરી તેમાં તલતું ચૂર્ણ મેળવી તે સાથે લેવાથી નિશ્ચય મધુપ્રમેહ ન્યથ છે. તથા પિત્ત, ક્ષય, પાન્ડુ, સોજો, ગુસ્મ, સંપૂર્ણ યોનીરોગ, વિષ, અગ્નિમંદ, અને જ્વરનો નાશ કરે છે. કાળાં મરીતું ચૂર્ણ એક ભાગ શુદ્ધ ખાપરીયો એ ભાગ એ બેઉને અષ્ટમાસ માખણ સાથે ખલ કરીને એક દિવસ પૂરો કરવો. પછી માખણથી ખલ કરેલી કલખાપરીમાં લીંબુનો રસ નાખીને ત્યાં સુધી ખલ કરવું કે લીંબુની ચિકાસ ન રહે. પછી એક એક વાલ પ્રમાણે ગોળાયો કરી મુકવી. તેમાંથી એક ગોળા મધપાંપર સાથે ખાવી તો તેથી વિષમ જ્વર, ધાતુગત જ્વર, અર્પ, પ્રદર, છર્ણુજ્વર, નેત્રરોગ, પિત્તરોગ, લોહીનો બીગાડ અને રક્તાતિસાર એવા ઘોર રોગનો નાશ કરે છે. એના ઉપર પચ્ચ, ગાયતું દુધ, અને ભાત ખાવો શ્રેષ્ઠ છે.

૫ કલખાપરી ગુણ—કલખાપરી સંપૂર્ણ પ્રમેહનાશક દર, પિત્ત નેત્રરોગ, અને ક્ષયનાશક છે. અને લોહ તથા પારદને રંગ આપે છે.

મુરદારસીંગ—બોદારસીંગ.

૧. બોદારસીંગ એ હિમાલય પર્વતની પાસેની ટેકરીમાંથી નીકળે છે. તે બે પ્રકારનો છે. એક નળાકાખ્ય અને બીજો રેણુકા. તેમાં જે પીળો જડ અને ચીકણો તે શ્રેષ્ઠ અને સ્થામ, શ્વેત, પીત, લઘુ, જેમાંથી સત્ત્વ નીકળી ગયું હોય તે રેણુકા કહેવાય છે. કોઇ એવું પણ કહે છે કે એ બોદારસીંગ, દયાનાદિક્ષ્ય મહાદિપના હસતી, સર્વો જાતથી જીવત્ત્વ ધમે છે. તે આતિ રસ્યક છે.

૨. બોદારસીંગનું શોધન. બોદારસીંગને સુંકા કાદાની ત્રણ ભાવના આપવી તેથી શુદ્ધ થશે. આ રસાયણમાં શ્રેષ્ઠ છે. બોદારસીંગ પોતે સત્ત્વ સ્વરૂપ હોવાથી તેનું સત્ત્વ કાદવાની જરૂર રહેતી નથી.

૩ બોદારસીંગના ગુણ—બોદારસીંગ દડુ, તીખટ, વીર્યથી ઉત્પન્ન છે. અને ગુસ્મ, ઉદવર્ત, તથા યજ્ઞ, રસ, જંતુ, જણનો નાશ કરે છે.

મોરયુથું તથા મોરતુત્ય.

૧. મોરયુથાની ઉત્પત્તી તથા ગુણ—પૂર્વે ગરડે અચૂત પ્રાસન કરી વિષપ્રાસન કર્યું તે વિષ તેણે મકરકેતાદિ ઉપરઆક્રમ્યું. તેને સિખીતુત્ય એટલે મોરયુથું કહે છે. અને તે મોરયુથાનો કલખાપરી એ એક ભેદ છે. તેમાં મોરયુથું રંગે મધુરકંઠ સરખું છે, અને કલ-

આપરી કિંચિત્ તામ્રવર્ણ હોય છે. તેનાં શુભ્ર આગળ કહેવામાં આવશે. મોરયુધુ ત્રાંખાની ઉપધાતુ છે. જેથી તેમાં કંઈક ત્રાંખાના તથા ખીજન પણ શુભ્ર છે.

૨. મોરયુધુ શોધન—મોરયુધુના સમભાંગ ખીલાડીની વિદ્યા લેઈ તેમાં મધ, ટંકણ ખાર નાંખી ખસ કરવો. અને સરાવ સંપુટમાં ઘાલી ગજપુટ આપવો. આ પ્રમાણે ત્રણપુટ આપવાથી શુદ્ધ અને વાંતિ, બ્રાંતિ વર્ધત થાય છે. વળી મોરયુધુના. આમ્લ વર્ગમાં નાખી તેલથી-મિચન કરવું અને ઘોડાના મૂત્રમાં એકદિવસ દોઢાવનથી પચન કરવું એટલે શુદ્ધ થાય છે. ખીલાડી અને પારેવાની હગાર-વિદ્યા મોરયુધુ બદોબર લેઈ મોરયુધુના દસમે હીસ્સે ટંકણખાર લેઈ મોરયુધુ સાથે બધાં એક જગોથે ખસ કરી માટીના સરાવ સંપુટમાં ઘાલી કાપડ માટી કરી અણવા છાંણનો દહલકો અગ્નિ આપવો. પછી બહાર કાઢી ફરી દહીમાં ખસી એ પ્રમાણે પુટ આપવો, પછી મધમાં ખસી પુટ આપવો, તેથી મોરયુધુની શુદ્ધી થશે.

૩. મોરયુધુનું મારણ—મોરયુધુ, ટંકણખાર, મધક, અને મોટા સુકાના પાનનો રસ એકત્ર કરી ખસ કરી અધમૂખમાં ઘાલી બે કિંવા ત્રણ કુકુટપુટ દેવા; એટલે મોરયુધુની ભસ્મ થશે.

૪. મોરયુધુનું સત્વ કહાલવાની રીત—મોરયુધુ અને ટંકણખાર લીંબુના રસમાં ખસ કરી અધમૂખમાં ઘાલી બાતાથી કુકું, તેથી તામ્રરૂપ સત્વ પડશે.

૫. મોરયુધુ તીષ્ણ છે, ખાઈ છે, તુફ છે, વમન કરાવનાર છે, હલકું છે, મળને ઉખેડનાર છે, દસ્ત લગાડનાર છે, ટાકું છે, નેત્રને હિતકારી છે, કફ, પિત્ત, એર, પથરી, ક્રોચેળ, ઉપદંશ અને પ્રમેહ મટાડનાર છે. આપરીયામાં પણ એક શુભ્ર છે.

૬. મોરયુધુ મારવાની રીત—હાડીયાકરસણના રસ સાથે મોરયુધુને એક દિવસ ખજા કરી ગોળા કરી તડકામાં સુકવી પછી હાડીયાકરસણની લુગદી વચ્ચે રાખી સરાવ સંપુટ મુકી ગજપુટ આપવો. એવા ત્રણપુટ આપવાથી ભસ્મ થાય છે. એજ પ્રમાણે વળી વડવાઈમાં પણ થાય છે.

૭. મોરયુધુના દોષની શાન્તિ—જે મોરયુધુ અશુદ્ધ રહે તો વાન્તિ, બ્રાન્તિ, આદિ રોગોને ઉત્પન્ન કરે છે. તેની શાન્તિ લીંબુના (જંબીરીનાં) રસ સાથે અથવા ચાણી સાથે ડોંગરની ધાણી અથવા ખસખસનો અર્ક કીંવા છલાયચી સેવવાથી દોષ શાન્ત થાય છે.

૮. મોરયુધુનાં અતુપાન—માખણ સાથે મોરયુધુ સેવન કરવાથી ખરજ, વિપ, કુટાદિ રોગોને મટાડે છે. વાવરીંગ સાથે ખાવાથી કૃમીરોગ અને તાંબુલ સાથે ખાવાથી કંઈનો નાશ કરે છે. મધ સાથે ખાવાથી નેત્રમાં કુલ પડ્યું હોય તેનો નાશ કરે છે. સૂકર તથા હરણ સાથે ખાવાથી પિત્ત રોગનો નાશ કરે છે, એરડાના તેજ સાથે પીવાથી રેચ લાંબ છે. પથરી રોગનો નાશ કરે છે. હજાર, અંધગાનું ચૂર્ણ અને મધ સાથે ખાવાથી પ્રમેહનો નાશ કરે છે. રોગ જોઈ વેગે અતુપાન સહિત પોતાની યુદ્ધી પહોંચે તે પ્રમાણે આપવું.

કલખાપરી.

૧. કલખાપરી શોધન—કલખાપરી માત દિવસ મોણસના મૂત્રમાં અને સાત દિવસ ગોમૂત્રમાં પચાળી રાખવાથી કે દોઢાવન વડે બાકવાથી શુદ્ધ થાય છે.



વિવિધ વૈદ્યકવિપદ્ય વિભૂષિત વૈદ્યવર કેશવરાય વિરચિત.

➔૥ કૈશવ-કલ્યાણ. ૧ ૥➔

(સટિપ્પણ શુદ્ધ સરસ્વ સરસ્વ ગુજરાતી બાપાંતર સહિત.)

મંગલાચરણ સંબંધી દોહરા-છંદ.

- વંદુ શ્રી ગુરુદેવમની, આધનિરંજન ધર્મા;
પુનિ વલ્લભકુલદીપકે, ચરને નામું શીશ. ૧
- ગજઆનન ગિરિજ ગિરા, સુર અર અસુર ફ્રનિંદ;
વિધન હરો મંગલ કરો, જ્યૌં ઉપજે આનંદ. ૨
- વ્યાધિહરન કર શિર ધરી, સફલ કરો સખ કામ;
ભ્રંગિ સંગતેં કીટ જ્યૌં, પાવે મૌજ તમામ. ૩
- કથુ ન જાતું કવિકી કૃતિ, છંદ ભરન ગુન રૂપ;
મંદમતિ હું તદપિ તુમ, રસિક કરો રસભૂષ. ૪
- શિવ-રાક્ષિ સંવાદકો, રચુ અંથ મુખકાર;
મુગમ ચિકિત્સા હેતુસહ, સાધક પર ઉપકાર. ૫

પ્રથમ કવિ કેશવરાય પોતાના ઇશ્વરગુરુવાદિને નમન પ્રાર્થના
કરી અંથ રચવાનો હેતુ કહે છે:—

ચિંતામણિ રત્ન સમાન સકળ મનોરથ સફળ કરવા રૂપ શ્રી ગુરુદેવને પ્રથમ વંદન કરી
પછી આદિનિરંજન ધર્મા-એટલે કે જે જગતની ઉત્પત્તિથી પણ પહેલાં નિરંજન રૂપે વિ-
શ્વમાં વ્યાપિ રહેલા પરમ બ્રહ્મ પરમાત્મા તેમને નમન કરું છું, અને તે પછી શ્રી મહા-
પ્રભુજી વલ્લભાચાર્યજીના કુળમાં દીપક રૂપ પરંપરાએ થયેલા ગોસ્વામીજીના ચરણકમળમાં
શીય નમાવું છું. ૧

આમાં પ્રથમ દેવને નમન કર્યો પહેલાં ગુરુને વંદન કર્યું તેનો ભાવાર્થ એજ છે કે

• ૧ આ અંથ ગયા વર્ષના ૧૧—૧૨ અંકમાં મૂળ પાઠ રૂપે રાફ કર્યો હતો; પરંતુ અમારા
કેટલાક કંઈરદાન અને મુજબ આદ્ય મહારાયો તરફથી એવી ભલામણ થઈ કે જે આ નવીન અંથને
સવિસ્તર રુદ્રેન્દ્રોત્થાન અને અર્થ સહિત પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવે તો આના કરતાં અતિ વિશેષ વૈદ્ય
વિધાના રોગીન સુખનોને લાભ મળી રહે. આ હેતુ માટે એ સૂચનાને વધાવી લઈ પુનઃ અંથની
સાર્વજનિક કરી અથથી છતિ સત્રી પાર પાડવા જગતનિયંતાની સખળ ઇચ્છાનો આશ્રય લીધો છે.
અને નિરંતર ઇચ્છું છું કે આ ધનંતરી આસિકના ઉત્સાહી અને જનહિતકારક આદ્ય મહારાયો
આજ પ્રમાણે અન્ય પણ પોતાની શુભ ઇચ્છાસરી સૂચના જાહેર કરવા સહા અંતરથી રહેશે.
સંપાદક.

શુરની કૃપા વડે ગ્વાન પ્રાપ્ત-ચવાથીજ ગોવિંદનું આગખાણુ થાય છે; માટે ગોવિંદને આગ-
ખાવનારા શુર હોવાથી તે દેવ કરતાં પણ વિશેષ અને પહેલાં-વંદન કરવા યોગ્ય છે;
માટે તેમ કહેવું છે. એ વિષે કથન પણ છે કે—શુર ગોવિંદ દોનું ખડે, કિસકે લાગું પામ ?
બલિહારી શુરદેવથી, ગોવિંદ દિયે બતાય !

તે પછી કવિ નિર્વિઘ્નતા વડે અંથ પૂર્ણ કરવા માટે અને વૈદવિદ્યાને સફળતા
મળવા માટે પ્રાર્થના કરે છે કે—હે ગજમુખ-ગણપતિજી ! આપ સર્વ મંગળના ધામરૂપ
છો, તેમજ હે હિમાચલકુમારી-પાર્વતીજી ! આપ પર્વતરાજપુત્રી હોવાથી પર્વતોમાં થનારી
તમામ ચમત્કારી આપધિને બગિની રૂપ માનીને તેણીઓની વૃદ્ધિ અને ફતેહ ઇચ્છનારાં
છો, તથા હે સરસ્વતીજી ! આપ ગિરા-વાણીનાં અધિપતિ હોવાથી વાણીગિરદને ધારણુ
કરનારાં છો, અને દેવો, દૈત્યો તથા પ્રથિવીને ધારણુ કરનાર શેખનાગજી ! આપ વિશ્વ
વ્યવહારને મરજી મુજબ દોરવવા યત્નવાન છો; માટે આપ સર્વ મળી સર્વ વિઘ્નોને દૂર
કરી મંગળ કરો એટલે મને અને જગતને આનંદ પ્રાપ્ત થાય.

આ પ્રાર્થના કરવાનો હેતુ એમ સમજાય છે કે—વિઘ્નહર્તા ગણપતિજી છે, પર્વતોમાં
થનારી આપધીઓની વૃદ્ધિ ને ફતેહ કરી મંગળકર્તા શક્તિદાથી પાર્વતીજી છે, વાણીમાં
મીઠાસ અને બળ આપનાર સરસ્વતીજી છે, મહાપ કરનાર દેવો છે, કાર્યમાં ખલલ કર-
નાર દૈત્યો છે અને પ્રથિવીને ધારણુ કરનાર શેખનાગજી છે; માટે વૈદવિદ્યાની ક્રિયામાં
વિઘ્ન ન આવતાં સક્તિ, વાણીવિશ્વાસ પ્રાપ્ત થવા, અને દેવ દૈત્ય ને શેખની મુદ્દતિ થતાં
સર્વ ક્રિયા સફળ થવા વિનતી કરી તેમની પ્રસન્નતા પ્રાપ્તિના યત્ન આદરેલ છે, અને
એથી ઇચ્છાશક્તિ મૂળજી થવાને લીધે આદરેલા કાર્યમાં અવરુધ સિદ્ધિ મળે એ જ કેશવ
કવિની ઉચ્ચ વિચારણા છે. ૨

પુનઃ કવિ આગળ બોલવું શરૂ કરી એ દેવોને અંજ કરે છે કે—આપ મારા મસ્તક
ઉપર વ્યાધિ હરવારૂપ હાથ ધારણુ કરી તમામ કામ સફળ કરો; કેમકે જેમ કોડો બ-
મરીની સ્ત્રોતતથી ભમરી રૂપ યજ્ઞ જગતરચનાને નિહાળવા શક્તિમાન થતાં સર્વ પ્રકારની
મોજ પ્રાપ્ત કરે છે, તેમ આપના કૃપા ભરેલ હાથના સ્પર્શથી હું પણ તમામ વ્યાધિનો
નાશ કરી—આરોગ્યતા આપી મોજ મળહને અનુભવનાર નીવડી શકું. ૩ હે રસજૂષ
શ્રી કૃષ્ણચંદ્રજી, વિદ્યાવિશ્વાસિની વાણીજી, અને શેખજી ! આપ નવેરસ, તમામ વર્ણ
(અક્ષર) અને છંદ ગુણ રૂપને બતાવનાર પિંગળાદિ-સાહિત્યશાસ્ત્રનાં નિધાન છો, અને
હું તો મંદમતિ હોવાથી કવીની કરણી-રચના તેમજ છંદોદ્, વર્ણ-અક્ષરોનાં ગુણ રૂપ
વગેરેને પણ પૂર્ણ પછે બાણુતો નથી; તો પણ મારી પ્રાર્થનાને ધ્યાનમાં લઈ આપ
રૂપાણુ દેવો આ રચનાને રસિક કરશો. ૪ કેમકે હું સુગમ-સહુને સારી રીતે સમજ પડી
શકે તેવાં આપધ સંબંધી ઉપાય, તેની મતલબ અથવા રોગની પરીક્ષા સહિત પરીપકાર
સાધવાને અને રોગીને નિરોગી કરવાને માટે શિવશક્તિના સંવાદરૂપે આ અંથ રચ્યું છું
માટે સફળતા બક્ષશો. ૫

આ અંથ રચનામાં આશ્ચર્ય આપનાર રાજના પાઠનગર—વંશ વગેરેનું કવિ વર્ણનકરે છે:—

રત્નાકર જહાં ગહગદૈ, અષ્ટહર સુરવિશ્રામ;

નિકટ શોભતી તટ બસે, પુરી હારિક ધામ. ૬

જે જગાએ રત્નાકર-સાગર જગતરંગો મુક્ત ઉઠાળા મારી રહેલ છે; તથા પાપ

નાસ થાય છે અને દેવતાઓ નિવાસ કરી રહેલ છે, તે જગોએ ગોમતીજના કીનારાની પાસે મહાન ધામરૂપાદ્ધારીકા નામની પુરી છે.

તે પુરીની ચોભા સજાઈ અંજીરી-પદ્મ...

તહાં કનક જ્યોતિ-ચોજનહ આર, રચિ-રમ્ય વિશ્વકર્મા સુતાર;

ગંઢ ગોખ મહેલ મંત્રિ કિર્તિ કોઠ, અગમંગત રાત દિન તિમિર તોડ.

કાંચુર કોઠારે જીલિ સ્તંભ, પ્રકટે અપાર જહાં તેજબિંબ;

શાલિ પરશાલિ અરૂ વાટ ઘાટે, પારસમનિ ચોકીહૈં હાટ-હાટ.

વૈકુર્ણ સ્ફટિકમનિ હીરકાઈ, અંગે જડિત મૌડ શશિ શીતલાઈ;

કુંદન કંલશ પર ધ્વજ સ્વેત, નંલ ઉચો કેતુ ચપલા સમેત.

વન વાપિ કૃપ સરિતા મુનીર, વહૈં મંદ શુભગંધી શીતલ સમીર;

દુમ પત્ર ફૂલ ફૂલ તજત નાહિ, શુક હંસ કેકિંગન કોકિલાઈ.

ચમ જરા કાલે વ્યાધિ લય નાહિ, પશુ જંતુ આદિ તહાં મુક્તિ પાઈ;

દ્વિજ વેદધ્વનિ ગર્જત ગગન, નરનારી સ્વર્ગ મુખમે મગન.

સજિ સોલ શૃંગાર ધરિ ઉર ઉમંગ, રતિપતિ લસત પ્રતિ અંગ અંગ;

ગજ રથ પાલખી તુરિ અપાર, વાહન વિવિધ ધરનહ અઠાર.

અડસઠુ તીર્થ આઈસુ આપ, મેરત મુનીજન ત્રિવિધ તાપ;

નરનારી રાત દિન કરે સનાન, સત શીલ ધર્મ અરૂ દયા દાન.

રહત સુર અચુર નાગ કરજેડ, યાદવ મુલત છપત કોડ;

અંજ ઈશ શેષ વર નિયમ ધારી, અહનિશ કરત પુરિદર્શ સાર.

શ્રી કૃષ્ણચંદ્રજના નિવાસ માટે વિશ્વકર્મા સવધારે કનક જ્યોતિમય આર ચોજનના વિસ્તારવાળા મનોહર દ્વારામતિપુરી તૈયાર કરી, તે પુરી ગદ ગોખ અને મહેલમાં જડેલા કોડો મણિયોના કિરણો વડે અંધકારનો અંત કરી રાત દિવસ અગમગી રહેલ છે; તેમજ મદનાં કાંગારાંએ, ગોખ મહેલના કદાવરોએ, જાળીઓએ અને ચાંબલાઓએ પણ રત્ન જડેલાં હોવાથી ત્યાં પાર વિનાતું તેજબિંબ પ્રકટી રહેલ છે. તથા શાળ પરશાળ અને વાંટે ઘાટ, તેમ જ દુકાન દુકાનની અંદર પારસમણીની લાદિઓ ગોઠવેલ છે, અને તેમાં વૈકુર્ણ રત્ન, સ્ફટિક તથા હીરા વગેરેનું જડતર કામ હોવાને લીધે તે જગોમાં ચંદ્રમા જેવી શીતળતા અને નિર્મળ પ્રકાશ પ્રકાશી રહેલ છે. મંદિરો, દેવમંદિરોના ઉત્તમ શિખરોની ઉપર શુદ્ધ સોનાના કળશો ધોળા હજારો સહિત દેખાય છે તે જાણે વિજળીના ચમકારા સહિત પૂંછડીઓ તારો આંકોશમાં ઉડ્ય પાખો હોવાની જેવો ખ્યાલ કંચે છે. દ્વારામતિની ચોમેર જાળીયા ગીચ વૃક્ષોની ઘટાથી, અને વાવડીઓ, ફેવા, નદીઓ ઉત્તમ પાણીથી પૂર્ણ જણાય છે. મંદ, સુગંધ અને શીતલ વાયરો પણ જ્યાં વાંચા કરે છે. વૃક્ષો, પાંદડાં ફૂલ ફળ વગર કોઈ પણ મોસમમાં જણાતાંજ નથી-અર્થાત સદાય નવપક્વ, કેસુમ તે સુરજ સહિતજ દેખાય છે. પોપટ, હંસ, મોરનાં ટાળાં અને કોમલડીઓ વગેરે મધુર બોલી બોલનારાં પક્ષીઓ પોતાની માંઠા અને જગ્યાં સહિત મધુર સમ્બોધનાર કરતાં રમી રહેલ છે. તે ક્ષણમાં ધમરાજનો, વદ્ધપણનો, દુષ્કાળનો તથા રોગનો હર જેવ નહીં; કેમકે ત્યાં તો પશુ જંતુ વગેરે ચરાચર પ્રાણી માત્ર તમામ દુષ્કર્મથી મુક્ત થઈ મુક્તિધામને વરે છે.

તે મુક્તિદાતા પુરીમાં બ્રાહ્મણો વેદધ્વનિ ઉચ્ચાર્ય કરે છે તેના ગાંભિર્ય અને મધુર ધ્વનિવડે ગગન ગાળ્યાં કરે છે. સ્ત્રી અને પુરુષો-તમામ સ્વર્ગ સેવામાં ઉત્તમ સુખવિલાસમાં હમેશાં મગન રહેલ છે. તેમજ સુંદર સુંદરીઓ સોળે શૃંગાર સજી અતિ ઉમંગ સહિત વિહાર કરતી જોતાં તેણીઓના અંગોપાંગમાં કામદેવ રમી રહેલો દૃષ્ટિગોચર થાય છે. ન્યાં હાથી રથ પાલખી ઘોડા વિગેરે વિવિધ અને પાર વગરનાં વાહનો વિદ્યમાન છે. અને આદાર જાતીનાં વરણો ન્યાં આનંદમય નિવાસ કરે છે. વળી અડસઠે તીર્થ આપો આપ ત્યાં નિવાસ કરીને મુનીજનોના દૈહિક, દૈવિક અને ભૌતિક એ ત્રણે તાપ દૂર કરે છે. રાત દિવસ સ્ત્રી પુરુષો ગામતી અને સાગરાદિ તીર્થજળમાં સ્નાન કરે છે, અને સતશીળ ધર્મ દયા દાન વગેરેના નિયમો જાળવ્યા કરે છે. તે તીર્થસ્થળની હજૂર દેવો, દાનવો અને નાગ વગેરે હાથ જોડી સેવા કર્યાં કરે છે. તેમજ ત્યાં છપ્પનકોડ યાદવવીરો વસી રહેલ છે, અને એ બધાં કારણોને લીધે પરમપાવન ધામ ગણાતાં બ્રહ્માજી, મહાદેવજી અને શેષજી નિયમ રાખીને અહર્નિશ દારિકાનાં દર્શન કરવા આવ જા કર્યાં કરે છે. ૭—૧૪

(દોહરા—૭૬.)

રાજાજી રનહોરજી, રાજ્ય કરત તિહિ ઠોર;
અષ્ટ સિદ્ધિ નવ નિધિ તહાં, રહી દાસી કરજોર. ૧૫
મુત પ્રદુમન તિનહીકો, અંગ અંગ અતિ સાર;
તાત છબિ તનકાંતિ સમ, કામદેવ ઐતાર. ૧૬
તા અંગજ અનિરૂધ પ્રખળ, વજ્રનાભ મુત તાહિ;
અજહુ વંશવૃદ્ધિ ધની, વ્યાસ ભાગવત માંહિ. ૧૭
તા કુલ જૈસે પ્રખલ લયે, કરિ સખાત યશ ભાન;
અંધકાર આમુરી હને, જનત સકલ જહાન. ૧૮

એ દારામતીના રાજતપ્ત ઉપર શ્રી રણુજીરાય રાજ્ય કરે છે, એથી તેમની અગાદી આઠે સિદ્ધિ નવેનિધિયો દાસીની પેઠે હાથ જોડી હાજર રહેલ છે. એ શ્રીકૃષ્ણજી (રણુજીરાયજી) નો કુંવર પ્રદુમન કુમાર કે જેનાં અંગોપાંગ અતિ સુંદર હોવાથી શ્રીકૃષ્ણજીની છબી સરખીજ મહાન તેજસ્વી છબીવંત સાક્ષાત કામદેવના અવતાર રૂપ જયો. તથા તે મહાખળાનો પરાક્રમી પુત્ર અનિરૂદ્ધ યયો કે જેણે મિસર દેશના શોણિતપુરના રાજા બાણાસુરની કન્યા ઊષા સાથે લગ્ન કર્યું હતું, અને તેનો પુત્ર વજ્રનાભ યયો. એ પ્રમાણે ચાલેલી વંશપરંપરા સંખ્યા સંવિસ્તર હકીકત વેદવ્યાસજીએ ભાગવતમાં બતાવેલ છે, અને એજ વંશની હજુ લગી પણ બહુજ વંશવૃદ્ધિ છે. એટલે કે શ્રી આદ્યનારાયણથી સુવંલીશમી પેઢીએ યદુરાજ યયો તેના નામપરથી તેના વંશને યદુવંશી-યાદવ કહેવાયાં, અને એના પછી દશમી પેઢીએ અવતારી પુરુષોત્તમ શ્રી કૃષ્ણજી યયા. મતલબ કે આદ્યનારાયણથી ચોપનમી પેઢીએ શ્રી કૃષ્ણજી યયા. પટરાણી. રૂક્મણીના પુત્ર પ્રદુમનનો પુત્ર અનિરૂદ્ધ જાપાને પરણ્યો. એનાથી, અગર તે જાણુવતીનો પુત્ર શાંખ બાણાસુરના પ્રધાન ન કૌભાંડની કન્યા રામાને પરણ્યો એથી, યદુપુત્ર ઉષ્ણીક યાદવાચ્યણી યદિ તે વખતે શોણિતપુરમાં હોવાથી બચવા પામ્યો હતો. બાણાસુરની રાજ્યગાદી પુત્ર ન હોવાથી કૌભાંડને હાથ આવી; પરંતુ કૌભાંડ પણ અપુત્રીએ હતો એથી તે રાજ્ય ઉષ્ણીકને પ્રાપ્ત થયું.

આખા શરીરના તમામ અવયવોમાં પુરુષ અને સ્ત્રીની જનનેદ્રીય અત્યંત કામળ હોય છે. એ જગોએ કોઈ પણ જાતના વિગ્નતીય તત્ત્વો આમડીના અંતરપટમાં કે રક્તમાં ભેગાં ન થાય તેને માટે પરમ કૃપાળુ જગદીશ્વરે અગાધ સાતુર્ધ વાપરી યોજના કરેલી છે. પહેલી યોજના એ છે કે એ સ્થાનો ઉપર પ્રખ્યાબંધ રોમ (વાળ) હોય છે તે દ્વારા પરીના વીગેરેનાં ખસાળ તત્ત્વ બાહાર પડે છે. મગમગ દ્વારા પણ ખસાળ તત્ત્વ બાહાર પડે છે. જનનેદ્રીય જેવો કામળ અવયવ રક્ષ ન થઈ જાય માટે તે સ્થાને ચરખીવાળો ચીકણો પદાર્થ છંદ્રીના કુલતી ત્વચા ઉપર આવે છે. અને તે ભાગનો કેટલોક ભાગ આમડીથી ઢંકાયેલો રહે છે જેથી એ ખાલ હમેશાં સુંવાળી રહે છે. સ્ત્રીઓના યોનીસ્થાનમાં પણ આવેલો ચીકણો પદાર્થ હમેશાં ઝ્યાં કરે છે, તેથી તે સ્થાન પણ રક્ષ ન થતાં સુંવાળું જ રહે છે. આ સ્થાનમાં ચરખી જેવો સ્નિગ્ધ પદાર્થ જે ઝરે છે તેને સ્નાન કરતી વખત નં ધોવામાં આવે તો પરિણામ એ આવે છે કે એ સ્થળે કહોવાણુ થઈ દુર્ગંધ મારે છે, અને એ મુદ્રેલા ચીકણા પદાર્થમાં બારીક જાંતુઓ પેદા થાય છે. જે જાંતુઓ સૂતરના તારથી પણ સીણા હોય છે. એ જાંતુઓના હીધે છંદ્રીના અવયવોને ચળ આવે છે. અને તેને યોગનાથી બારીક ફેલાઈઓ થાય છે. એ ચળ એટલી નો મોટી હાગે છે કે એવી કામળ ત્વચા ઉપર પોતે જરા પણ વિચાર ન કરતાં તેને હાથ અને નખથી ધર્પણ કર્યા કરે છે. આવા કહોવાણુથી આવતી ચળ કેવી હોય છે તેનો ચિન્તાર વૈદ્યજીવનમાં લોડીખરાજ કવીએ આપેલો છે—

નર મુલ લાલન મુલદા, પામા રામા નિતમ્બ વિસ્તારા ।

સ્નેહ કનક રસગન્ધૈર્ગચ્છંતિ પુર્વપરાવશંયાતિ ॥

અર્થ—નિતંબ ઉપર પસરેલી પામા (ખસ) અને મોટા નિતંબવાળી રામા (સ્ત્રી) એ બન્ને નખ અને મુખવડે લાલન કરવાથી મુખ આપનારાં છે. એમાંની પહેલી ખસ, સ્નેહ (તેજ) કનક (ધંતુરો) રસ (પાણ) ગંધ (ગંધક) વડે જાય છે—એટલે નાશ પામે છે. અને બીજી (રામા) સ્નેહ (પ્રીતિ) કનક (સુવર્ણ દ્રવ્યાલંકાર) રસ (પદ્મ રસાદિ ભોજન પાનાદિક અર્થવા આનંદ) અને ગંધ (સુગંધી પદાર્થો) વડે વશ થાય છે. આ સ્ત્રોકથી તેનું 'રહસ્ય સહજ સમજાઈ શકે છે કે—પામા ઉપરની દવાથી અને રામા (સ્ત્રી) કામશાસ્ત્રમાં વર્ણન કરેલા નખાદિના સ્પર્શથી, સુંજનાદિ ઉપાયો લાગુ પાડવાથી, સુખથી, નિતંબ (ધમરા) ના ભાગથી પુટ થવા માંડે છે, ને તે સ્નેહથી સુવર્ણાદિ અલંકારથી, પદ્મ રસાદિના ખાનપાનથી, સુગંધી પદાર્થોથી વશ થાય છે.

ઉપરના સ્ત્રોકમાં વર્ણન કર્યા પ્રમાણે એ ચળ એવી હોય છે કે માણસ જાત નખથી ને હાથથી, મેથી શીતકારા ભરતાં તેને વજુરી તે ઉપરની ત્વચાને લોહી લોહવાણુ કરી નાખે છે. આવી સ્થિતિમાં ઉપર જતાવ્યા પ્રમાણે (Maccous membrane) ને ધર્પણ થવાથી શરીરને શમાન્ય થાય છે. અને તે શમાન્યના નેરથી શરીરમાંનું વીર્ન પોતાના સ્થાનથી બદલ થાય છે. બદ્ધ ચએકું વીર્ન કરાંત્રી જંગલ જતી વખતે અથવા પેશાબ વખતે છંદ્રીય દ્વારા નીકળે છે. આવી વજુરવાની દેવના પરિણામે હાથવડે છંદ્રીને ધસવાથી એક જાતનો રસ પડે છે, અને તેમાંથીજ હસ્તમૈયુન કરવાની દેવ હોદરા અને હોડીઓ બન્નેને પડે છે.

હસ્તમૈયુનની ખરાબ દેવ પડવાનું બીજું કારણ ખરાબ સોખત છે. કાચી વયમાં વગર સમજમાં બાળકો દેખાવેળી આવી કૃતી કરતાં સીધે છે. તેનું કારણ માયાપોની બેદરકારી શિવાય કંઈનીય.

પુખ્ત વયનાં સ્ત્રીપુરુષોનું મૂળમાં લગ્ન થયેલું હોતું નથી, અથવા લગ્ન થયા પછી તેઓ વૈધવ્ય દશામાં હોય છે તેવી સ્થિતિમાં શ્રુતિ ઉચ્ચેરનારી વાર્તાઓ વાંચી કે સાંભળી તેમાં ચિત્ત લગાવી મનન કરવાથી, અથવા શ્રુતિ રસથી ભરપૂર એવાં નાટકો જોવાથી, અથવા જનવાસદિતું મૈથુનકર્મ જોયા પછી અને તેવા વિષયમાં શ્રુતિ સંલગ્ન કરવાથી વીર્ય પોતાના સ્થાનથી બ્રહ્મ થાય છે. તેવી વખતે ઇન્દ્રીને થોડી વાર પશુ ઘર્ષણકરવાથી અગર યોગવાથી આ વિનાશકારક માહી ટેવ પડે છે. ઉપરનાં મુખ્ય કારણો શિવાય બીજાં અનેક કારણો છે. તે લખવાથી આ લેખ લંબાણ થાય માટે હવે વધારે વિસ્તાર ન કરતાં આવા નાશકારક દર્દથી પીડાતા દર્દીઓને આરામ કરવાના ઉપાયોનું વર્ણન કરું છું.

હસ્તમૈથુન સંબંધે વિશ્વ વિખ્યાત નેચરોપથીના એડીટર અને પ્રોપરાઇટર ડૉક્ટર બેનેડીક્ટલસ્ટે અમેરીકા ખંડના ન્યુયૉર્ક શહેરમાં કુદરતી રીતે આરામ કરવાના મર્દખમાં એક અમુક્ય બાપણ આપ્યું છે, તે આવા દરદીઓને માટે આશીર્વાદ રૂપ હોવાથી નીચે લખેલા ઉપાયોમાં તેનો કેટલોક આધાર લેવામાં આવ્યો છે.

હસ્તમૈથુનથી નીપજતા પરિણામોને કુદરતી રીતે દુરસ્ત કરવા વિષે આપણે હવે પછ વિવેચન કરીએ તેમાં સૌથી પહેલાં આપણે કહેવું પડશે કે વૈદકવિદ્યા આ દુઃખ દૂર કરવાને અશક્ત છે. જડ ઘાલી રહેલા દરદીની પેડે આ વ્યાધીથી હંમેશને માટે આરામ જોઇતો હોય તો તે ઉપાય અંદરનો જ હોવો જોઇએ. સલાહથી, શીખામણથી, ધમકીથી કે મજા સમઘી અ દુઃખ દૂર થવાની જરા પણ આશા નથી. આ રોગનો દર્દી કદાચ આ દુષ્ટ કુટેવને થોડા વખત માટે છોડી દે; તો પણ આગળ જતાં તેજ ટેવનો દાસ થઇ રહેવાનો, એમાં જરા પણ સંશય નથી; માટે આ રોગનું કારણ પ્રથમ દૂર કરવું જોઇએ. અને તે કારણ તો માત્ર લોહીનો વિકાર તથા પ્રકૃતિનો વિકાર છે. તેથીજ ઇન્દ્રિઓ ઉચ્ચેરાઇ રહેલી હોય છે. એ ઇન્દ્રિઓને શાંત કરવા માટે ઇન્દ્રિ ઉપર વારંવાર હંડુ પાણી (શીતોદક) રેડ રેડ કરવાની જરૂર છે. તેથી કરીને તે ઝેહેરી અને હડીસો પદાર્થ પીંગળા પાણી થઇને શરીર ઉપરના છીદ્રો તેમ બોવેલ્સ (આંતરડાં) અને ક્રીડની (મૂત્રપીંડ) માંથી નીકળી જશે. પાણી કેવી રીતે રેડવું તે દરેક કેમ માટે વિચારવાનું છે, અને તેનો વિચાર માત્ર ડૉક્ટર કરી શકે છે.

આ દર્દ ઉપરના ઉપાયોમાં નિર્બળ થએલા જ્ઞાનતંતુઓને તાકત આપવા માટે વાયુ સ્નાન (Air Bath) પણ જરૂરનું છે. મેં આ સ્નાનની આરામ કરનારી અસર પૂર્ણરીતે અનુભવેલી છે. આવા વ્યાધીથી જે લોકોના જ્ઞાનતંતુઓ ઉચ્ચેરાઇ ગયા હોય તે લોકોએ તો દિવસમાં ઓછામાં ઓછા ત્રણ વખત આ સ્નાન કરવું જોઇએ. શરૂઆત વખતે હવામાં નમ્મ શરીરને પાંચ મીનીટ રાખવું અને ધીરે ધીરે એક કલાક સુધી વધવું, હવાસ્નાન સિવાય આગળ કહી ગયા તેમ પાણી રેડવાની પણ ક્રિયા કરવી જોઇએ.

હંડુપાણીથી ગરમી વધે છે. તેનું કારણ એ છે કે અંગના જે ભાગો ઉપર આપણે હંડુપાણી રેડીએ છીએ તે ભાગ હંડો પડે છે એટલે એ ભાગની અંગ ગરમી બરાબર રાખવા શરીર અંદરની ગરમી બાહારની બાજુએ ઘસારો કરે છે. ગમે તેવો લાગેલો થાક બહોળા હંડુ પાણીમાં સ્નાન કરવાથી મટી જાય છે, અને અંગમાં વિલક્ષણ જનનું બળ પ્રાપ્ત થાય છે. મુદ્દો એ છે કે નિર્બળ થઇ ગએલા જ્ઞાનતંતુઓને પૂરતી ગરમી આપવાની જરૂર છે. રૂઢપુઢ માણસોએ આ ક્રિયા ખુસી હવામાં કરવાની છે. અને તદ્દન નબળા થઇ ગએલા અસક્ત માણસોને તો પોતાના બિજાના આગળ કરવા હરકત નથી. ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે પ્રથમ

હવાનું સ્નાન કર્યા પછી તુરત પાણીનું સ્નાન ન બની શકે તો સૂર્યના તાપનું સ્નાન (Sun bath) કરવું જોઈએ. એટલે એ અવયવો ઉપર સૂર્યના તાપનાં કિરણો લેવાં જોઈએ. સૂર્યના કિરણોમાં વિલક્ષણ ગુણ રહેલા છે. આપણું હૃદય પ્રાણ તત્ત્વ ઉપર રહેલું છે. પ્રાણએજ સ્થૂળશરીરના ચલનવલન આદિ વ્યાપારનું કારણ હોવાથી તેને આપણે હૃદયપે સમજીએ છીએ. શરીરના અવયવો ખાસે પોતાના યથાર્થ કામ કરાવવાં, રક્તાની શુદ્ધી રાખવી તથા તે બધાં દ્વારા મન ઇત્યાદિ પણ સ્વચ્છ રાખવાં એ પ્રાણનું કામ છે. માણસનું બળ પરાક્રમ જે વીર્ય એ શબ્દથી વ્યવહારાય છે તે પ્રાણશુદ્ધિથીજ બની આવે છે; અને પ્રાણચિકિત્સાથી વીર્યનો નાશ થાય છે. પ્રાણનિરંતર શુદ્ધ રહેવા માટે બહીરંગ તથા અંતરંગ સાધનોની પ્રાચીન કાળના મહાત્માઓએ યોગના કચેલી છે. તેમાં બહીરંગ સાધનોમાં, સ્નાન, પાન, બોજાનું, વિહાર વિગેરેનો સમાવેશ થાય છે. પ્રાણાયામ, સ્વરસંધાન, વિચાર, સાત્ત્વિકજ્વપ, ધ્યાન, અને ઉપાસનાદિ અંતરંગ સાધનો છે. વિદ્યુતશાસ્ત્રમાં એ વાત પ્રસિદ્ધ છે કે કર્તૃમ વીજળીનાં બે સ્થાન હોય છે. એક પ્રબળ (પોઝીટીવ) બીજું નિર્બળ (નેગેટીવ). આપણા પ્રાણને પણ તેમજ છે. આપણા પ્રાણનાં બે સ્વરૂપ છે. (૧) ઉષ્ણપ્રાણ (૨) અને શીતપ્રાણ. ઉષ્ણપ્રાણનું મુખ્ય સ્થાન સૂર્ય છે. શીતપ્રાણનું મુખ્ય સ્થાન ચંદ્ર છે. સૂર્ય એક તેજનો ગોળો જણાય છે પરંતુ; પણ તેમાંથી પ્રાણપ્રવાહ નિરંતર ચાલુ રહે છે, અને તેનાથી બધું વિશ્વ પ્રાણવાળું રહે છે. ચંદ્ર ગોળમાંથી પણ એવો શીતપ્રવાહ ચાલુ રહી વિશ્વને પોષે છે. એટલે સૂર્યપ્રાણ પ્રબળ (પોઝીટીવ) છે અને ચંદ્રપ્રાણ નિર્બળ (નેગેટીવ) છે. આથી ખાત્રી થશે કે સૂર્યના કિરણોનો તાપ શરીરના જે અવયવો ઉપર પડે છે તેમાં સૂર્યમાંથી નીકળતો પ્રાણતત્ત્વનો પ્રબળપ્રવાહ તે અવયવોમાં દાખલ થઈ તેની નિર્બળતા દૂર કરી તે અવયવને બળવાન બનાવે છે. માટેજ એવા નિર્બળ અવયવ ઉપર સૂર્યના તાપના સ્નાન (Sun bath) ની આવશ્યકતા છે.

ખોરાક બની શકે તો હંદગી પચત, ને ન બની શકે તો લાંબી મુદત સુધી તીખો તમનગો ન લેવો જોઈએ. (સાત્ત્વિક અહાર લેવાં જોઈએ.) માંસ આહાર વર્જ કરવો જોઈએ. આથી કરીને માંસાહારી લોકો આ મત સાથે એક મન થશે નહીં. પણ જ્યેનેદી-કલસ્ત કહે છે કે-મારે લાંબા વર્ષોના અનુભવથી મેળવેલા જ્ઞાનને અનુસરી ચાલવું પડે છે. અને હું ખાત્રીથી કહી શકું છું કે કુદરતી ઉપાયોની યોગ્યતાથી દરદીઓ સરાજત થઈ તે પોતાની સપળા હંદગી પચત માંસાહાર વર્જ કરશે.

બીજાને ઉત્તમ ઉપાય એ છે કે-ઘરની અંદર પરાદીઆમાં ચાર ઘડી રાત્રી રહે તે વખતે બિહાનામાંથી હડી ઘરમાં વ્યાપામ (કમરત) કરવો. ક્યારેક ઘઈ બિહાનામાં પડી રહેલું એજ રોગનું ઘર છે. બળવાન શરીરની આવશ્યકતા એ સંબંધીનો લેખ ચાલુ સાલના આંક ૧-૨ માં આપેલો છે, તે જોવો.

ત્રીજા-ઉપાય આખો દિવસ પર્જે મોઝાં કે ખુટ પહેરી નફરતાં ખુલ્લે પર્જે ચાલવાની જરૂર છે. જેથી કરીને જનનેદ્રીય કાવતવાળી થાય છે, ને શરીર પણ મજાસુત થાય છે, કે જેની આ દરદમાં જરૂર છે. ખુદા પર્જે પૃથ્વીપર ફરવાથી કેટલા લાભ છે. એ “ આયુષ્ય આરોગ્ય બળ અને સુખ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય. ” એ સંબંધીનો લેખ જેવાથી ખાત્રી થશે.

દરદીની સ્થિતિ પણ જોવાની છે. નિદ્રીય મેલાવણ કે જ્યાં ગાન, તાન તથા એવી બીજી ગમતો થાય છે ત્યાં વિશેષ જવાનું રાખવું. કામ પણ જુદું જુદું કરવું. એટલે કે

શરીરનું કામ બદલવામાં આવે તેવીજ રીતે માનસિક કામને બદલવું, જેથી કરીને બંનેની સમતોલ સ્થિતિ રહે.

છેવટ આત્માના વિકાસક્રમ ઉપર આવીએ—જ્ઞાનતંતુઓની નળખાઈ અને આખા શરીરના કમકોવતને લીધે દરદીઓ (ખાસ કરીને સ્ત્રીઓ) તદ્દન લાચાર થઈ જાય છે, તેથી કરીને વખતે ગમગીની થઈ આવે છે, અને આત્મહત્યા પણ કરે છે. વૈધ અને ડૉક્ટરની એ ફરજ છે કે—મન અને શરીરને સમતોલ સ્થિતિમાં રાખી છાંદગીમાં આરામ અને ખુશાલી ઉત્પન્ન કરવી. તેથી કરીને શરીરની અશક્તિને બદલે તુરત કોવત અને આરાગ્યત થશે. દરદીને આશ્વાસન આપવું, પોતે પોતાના કૃત્યનો પસ્તાવો કરતો હોય તો તે દોઢાટે તે તકસીરવાન નથી, એવો ઉપદેશ દાખલા દલીલોથી તેના મન ઉપર દસાવવો. દરદ કદાચ પોતાના માખાપ ઉપર આરોપ મુકતો હોય તો તે પણ દૂર કરવાની તબ્દીબ કરવી; કારણ કે તેઓ આ બાબતથી તદ્દન અજ્ઞાન હોય છે. દરદીના મનના અયોગ્ય અને દુઃખદાયક વિચારોને તેના મન ઉપરથી દૂર કરવાની દરેક દાકતર કે વૈધની ફરજ છે. એટલુંજ નહીં પણ તેના આત્માને કુદરતી ક્રેદ અને સૌંદર્યતાથી ભરપૂર કરવો, જેથી તેના આત્માની શાન્ત સ્થિતિ રહેશે. અને ઈશ્વરના આતુર્ય અને તેની કૃપા વિષે તેને ખ્યાલ આવશે, કે પરમાત્મા ઉપર જે કોઈ વિશ્વાસ રાખે છે તેને તે કોઈ દિવસ ત્યાગ કરતો નથી. દરેક દરદીએ આ સિદ્ધાંત જાણવો જોઈએ, અને મુજા મોઢે માથે આવી પડેલું દુઃખ સહન કરવાને શીખવું જોઈએ. અને એમ જાણવું કે દુઃખ આવી પડે છે તે દૂર કરવાનો સારામાં સારો ઉપાય આપણા જાણવામાં હોતો નથી તે એક પરમાત્માના જાણવામાં હોય છે. તેવા કુદરતી ઈલાજોથી તેમને આરામ થશે; પણ તેણે કુદરતના કામદાને તાબે રહી વરતન કરવું જોઈએ.

જો જડ ધાલી એટલું હઠીલું દરદ હોય તો તેવા દરદીએ દરેક વર્ષમાં થોડાં અઠવાડિયાં આ દરદો દૂર કરવા સારૂ સ્થાપન થએલા આશ્રમોમાં (Sanatorium) ગાળવા. અને તેવાં આશ્રમો ન હોય તો સમુદ્રની કે સારા પર્વતોની હવામાં જઈ અમુક લાભ લેવો. જેથી એવા દરદીનાં શરીર તથા આત્માનું પુનર્જીવન થશે.

પ્રિય સજ્જનો ! આ લેખ વાંચ્યા પછી કેટલાકના મનને એવો પ્રશ્ન થશે કે આ આખા લેખમાં આવાં દરદ મટાડવા સારૂ હીરા માણેક કે સુવર્ણની મહોટી માત્રા તો કંઈ બતાવી નથી, અથવા કોઈ મહોટા નામાંકિત ડૉક્ટર કે વૈધની કે પોતાની પેટનું દવા બતાવી નથી અને મદતીઆ પાણી, હવા, અને સૂર્યના તાપના ઉપાય બતાવ્યા છે તેથી આવા મહાન વ્યાધિ ઉપર શું અસર થશે ? પરંતુ આવા દરદો એવી એક પણ કૃત્રિમ (આર્ટિફિશીયલ) દવાઓથી મટવાનાં નથી. એવા દર્દીઓ પાસે વધારે પૈસા પડ્યા હોય તો તેની અને શરીરની ખરાબી કરવા બદલે તે પૈસાને મુખાવે; પરંતુ આખરે કુદરતી ઉપાયો શિવાય એવું નાશકારક દર્દ કદી મટવાનું નથી.

આ લેખ સમાપ્ત કરવા પહેલાં મારી નમ્ર વિનંતી એ છે કે ઉપરના ઉપચારો ગમે તે પ્રકારે થએલા વીર્યશ્રાવથી થએલી કમ તાંકતને પણ એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે. અને તેવા દરદથી દર્દી મુક્ત થશે. તેમ છતાં દવાના રગડ પીવાથી આરામ થાય છે એવી જેની દ્રઢ મનોવ્રતિ થઈ રહેલી છે તેને માટે અમો “પુરૂષ સ્ત્રીની વીર્ય ક્ષીણતા, વીર્યશ્રાવ, વીર્યનાશ, અને નપુસકપણા વીગેરે સંબંધીના લેખમાં” યથા ક્રમે દવાઓનું પણ વર્ણન લખીશું.

સ્ત્રીઓના રોગ.

(DISEASES OF WOMEN.)

ભિન્નભિન્ન અવયવના વ્યાધિઓ.

સ્ત્રી અંડનો વરમ. (OVARITIS.)

પ્રકાર:—તીક્ષ્ણ ને દીર્ઘ.

તીક્ષ્ણ વરમનાં કારણ:—રક્તેર્દશન વખતે વિષયભોગ ભોગવવાથી, શરદી લાગવાથી, કે બેઠાં બેસવાથી ઝતુઆવ એકદમ બંધ થવાથી, ગર્ભાશયના વરમની સાથે આ અંગમાં પણ અસર થવાથી, અગર અસ્તીમાં કોઈ રચણે વરમ કે ગડહોય તેની અસરથી કોઈવાર સ્ત્રી અંડનો વરમ થાય છે. પ્રસૂતિ પછી ગર્ભાશયમાં અને સ્ત્રી અંડમાં વરમ સાથે કેટલીકવાર થતો જોવામાં આવે છે. અંડમાં રસોળા થઈ હોય તો પછી વરમ થવાનો ને પાકવાનો સંભવ રહે છે. આ સિવાય સ્ત્રી અંડને કાંઈ સખત લાગવાથી કે ઈર્ષા થવાથી તીક્ષ્ણ વરમ થઈ આવે છે.

દીર્ઘ વરમ ને તેનાં કારણ:—સ્ત્રી અંડનો દીર્ઘ વરમ એ પ્રણાજ ઉપયોગી વિષય છે. અતિશય વિષયભોગ, નાની ઉંમરમાં થતો વિષયભોગ, વિષયભોગને અર્થે નાની ઉંમરમાં અયોગ્ય હથિયારથી કરેલ હસ્તક્રિયા, રક્તેર્દશન જલદી થવિ, તે માટે નાનપણમાં કરવામાં આવતા મૂર્ખાઈ બરેલા ઉપચારો, ગર્ભાશયના વિવિધ વ્યાધિઓ, ઈત્યાદિથી દીર્ઘ વરમ થાય છે. કોઈવાર સ્ત્રીને પ્રમેહ થવાથી અંડાશયમાં જરા હલકો વરમ થાય છે ને દુખાવો જણાય છે.

ચિન્હ તથા લક્ષણ:—તીક્ષ્ણ વરમનાં ચિન્હો, રતાશ, પીડા, દુખાવો, ને ઉષ્ણતા એ મુખ્ય છે તે સાથે થોડોએક તાવ આવે છે, પણ તીક્ષ્ણ વરમ બહુ થોડીવાર જોવામાં આવે છે. દીર્ઘ વરમમાં પણ સ્ત્રીઅંડના ભાગમાં દુખાવો રહ્યા કરે છે, અને આંગળી નાખીને પરીક્ષા કરવાથી પણ અંડના ભાગમાં સ્પર્શ થતાં તે બહુ દુખે છે, અંડાશયની વૃદ્ધિને ઘટતા થયેલી જણાય છે. આ દરદવાળી સ્ત્રી ઉભી રહે, ત્યારે પણ પેટમાં દુખવા માંડે છે, હસ્ત ઉતારતાં તેમજ પવન છોડતાં પણ દુખાવો થાય છે. અંડાશયના તીક્ષ્ણ વરમમાં દુખાવા સાથે દાહ જણાય છે, અને ટટાર ઉભા રહેવાથી દુખાવો વધે છે.

તીક્ષ્ણ વરમમાં શરૂઆતમાં કેટલીકવાર ન્યમ્ફોમાનિયા (Nymphomania) થાય છે; પણ ત્યારે વરમ બરાબર જોર પકટે છે, ત્યારે વિષય નરજ ખીસકુલ વૃત્તિ જતી નથી. તીક્ષ્ણ વરમમાંથી અંડાશય કોઈવાર પાકે છે.

દીર્ઘ વરમ થવાથી અંડાશય આસપાસના માંસમાં ચોટી જાય છે, અને કેટલીકવાર સ્ત્રીને વધ્વત્વ પ્રાપ્ત થાય છે, કોઈવાર અંડાશયમાં આથી રસોળા થઈ આવે છે. અંડાશયના વરમ સાથે કેટલીકવાર હિસ્ટીરીઆ જોવામાં આવે છે.

પરીક્ષા:—સ્ત્રીના અંડાશયની પરીક્ષા કરવા માટે શુદ્ધાશરમાં આંગળી તેલવાળી

કરીને નાખવાની જરૂર પડે છે, કેમકે તેમ કરવાથી આંગળી ગર્ભાશયની પડખે જઈને આંગણયનો સ્પર્શ કરી શકે છે. વરમ થવાથી આંગણય મુન્ડેલ, વૃદ્ધિ પામેલ અને કુખતો લાગે છે.

આંગણયનો દુખાવો. (OVARIAN NEURALGIA.)

આંગણયમાં ત્યારે દુખાવો લાગે, ત્યારે ઘણીવાર તે વરમને લીધે હોય છે, તો પણ કોઈવાર માત્ર જ્ઞાનતંતુના દોષથી તેમાં દુખાવો થતો જોવામાં આવે છે. વરમની સાથે રતાથ, ઉષ્ણતા અને સોજો હોય છે, પણ જ્ઞાનતંતુના દોષ સાથે એમાં કશું હોતું નથી. જ્ઞાનતંતુના બગાડથી થતો દુખાવો એકદમ ઉપડે છે, એકદમ બંધ થાય છે; વળી તે શરીરની અમુક મુદતે થયા કરે છે.

આંગણયનું જળંદર, કંઠોદર. (OVARIAN DROPSY.)

આંગણયનું જળંદર થાય છે, ત્યારે તેમાં પ્રવાહી ઘણીવાર છુદું ફેલાયેલું હોતું નથી, પરંતુ નાની મોટી એક અગર વધારે રસોળાઓમાં સમાએલું હોય છે. અંદરનો પ્રવાહી કેટલીકવાર સ્વચ્છ પાણી જેવો હોય છે, કેટલીકવાર ચીકણો કે કેટલીકવાર તીવ્ર ચાલે તેવો હોય છે, કોઈવાર ખેતણુ રસોળાઓ હોય છે, તે દરેકમાં જુદી જુદી જાતનો રસ બરાણો હોય છે. ઘણીવાર એકાદ રસોળાંથી પણ પચી નીકળે છે.

કારણ:—કેટલીક સ્ત્રીઓની પ્રકૃતિજ એવી હોય છે કે તેમને જળંદર અને રસોળાનાં દરદ જલદી થાય છે; આથી તેવી સ્ત્રીઓને પ્રસવ વખતે કોઈ ધ્વનિ થવાથી, પડી જવાથી, કોઈ વાગવાથી, ધાસ્તીથી, અતિ શ્રમથી, શરદી લાગવાથી, કે અતિશય હવસ (Excitement) થી જળંદર ધર્ધ આવે છે. શુભ્રાવ એકાએક શરદીથી બંધ થવાથી, પણ કેટલીકવાર જળંદર થાય છે, તોપણ હજી તેનાં કારણો બરાબર ચોકસ થયાં નથી.

સાથે થતા રોગો:—આ સાથે કેટલીકવાર આંગણયમાં અર્બુદ પણ થાય છે, અને તે વખતે બાધિ ધણો ગહન લાગે છે. કોઈવાર આખા શરીરે સોજા ચડ્યા હોય છે, વખતે જાતીતું જળંદર પણ સાથે હોય છે ને કોઈવાર પેટનું જળંદર ધર્ધ આવે છે.

નિર્ણય:—અંદર તપાસ કરતાં ગર્ભાશયના મધ્યાંગ (fundus) થી જળંદરની રસોળા જુદી લાગે છે, એટલે સ્ત્રી સગલી નથી એમ નિર્ણય થાય છે, તેવીજ રીતે ફેલોપ્પન ટ્યુબ્સમાં જળંદર છે કે આંગણયમાં છે તેનો નિર્ણય પણ ચોનિમાર્ગમાંથી અગર ગુદાકારમાંથી પરીક્ષા કરવા થકી થઈ શકે છે. ગર્ભાશય વક્રતા થાય છે (retroversion) ત્યારે ગર્ભાશયની આગળના ભાગમાં પેટ ઉપર એકદમ ગાંઠ ધર્ધ આવી હોય એમ લાગે છે, પણ ત્યારે કંઠોદર થાય છે, ત્યારે એકદમ તેવી ગાંઠ દેખાતી નથી, પણ ધીમે ધીમે પેટનો ભાગ વધે છે. કોઈવાર કંઠોદર એટલું બધું થાય છે કે આખું પેટ મોટું થયું હોય તેમ લાગે છે, અને સ્ત્રીને પાંચ છ મહિનાનો ગર્ભ હશે એમ શંકા થાય છે, શ્રવણનળીથી જો અગ્ન્યાના રક્તાશયના ધ્વનિ સંભળાય નહિ તો આ શંકા ઘણીવાર ખોટી પડે છે. વળી કંઠોદરમાં કેટલીકવાર પેટની એક તરફનો ભાગ મોટો ધર્ધ આગળ વધે છે, અને ચોનીમાર્ગથી તથા ગુદાકારથી તપાસ કરતાં ગર્ભાશયનું કદ મોટું મયેલું જણાતું

નથી. તોપણ આરેક કઠોદરવાળી બાઈ પણ સગલી હોય છે, અને બચ્ચાના રક્તા-
શયના ધ્વનિ સ્પષ્ટતાથી સંભળાતા નથી, ત્યારે એકંદર શરીર ઉપર જણાતી નિશાનીઓથી
નિર્ણય કરવો પડે છે, અને કોઈ પણ ઉપાય લેવા પહેલાં માફું પરીણામ ન આવે તેની
કાળજી રાખવી પડે છે. પેટનું જળંદર થાય છે, ત્યારે હાથે પગે સોગમ ચડે છે ને પેટ
એક સંરખું ગોળ કુલે છે, પણ અંકાશયનું જળંદર થાય છે, ત્યારે પેકુંતો ભાગ આગળ
વધે છે, ને ઘણીવાર પેટથી બુદો પડે છે. ને દરદી મુઠ્ઠા બન્ય છે, તોપણ તે ભાગ ઉઘો રહે છે,
તે ઘણું કરીને હાથે પગે સોગમ ચડતા નથી. પેટનો વધારો નીચેથી વધતો વધતો આવે છે.

ફેલોપ્પન ટયુબસના શ્લેષ્મ પડનો વરમ. (SALPINGITIS)

ગર્ભાશયનો વરમ થવાથી પ્રસવ વખતે યતા વરમથી અગર પ્રમેહતા દ્રષ્ટ વરમથી
કેટલીકવાર ફેલોપ્પન ટયુબસના શ્લેષ્મ પડમાં પણ વરમ થઈ આવે છે. આ વરમ ક્વચિતજ
એકેકો જોવામાં આવે છે. તેનાં લક્ષણોમાં વરમના ચિન્હો હોય છે.

અતિ આર્તવ. (MENORRHAGIA).

આરે રજોદર્શનની સાથે ઘણો રક્તશ્રાવ થાય, ત્યારે અતિ આર્તવ યોગ્ય કહેવાય છે.
ગર્ભાશયમાંથી બીજા કારણોને લીધે માત્ર રક્તશ્રાવ થાય તેનો અત્રે સમાવેશ કર્યો નથી,
કોઈ વાર બીજો દર બેસે ત્યારે બહુ લોહી વહે છે. તે રોગ આ સત્તજનો.

પ્રકાર:—(૧) કેવળ અતિ આર્તવ, (૨) ઉત્પત્તિના અવયવનાં વ્યાધિથી થતો અતિ
આર્તવ, (૩) શારીરિક વ્યાધિથી થતો અતિ આર્તવ.

કારણ:—પહેલા પ્રકારનો અતિ આર્તવ થવાનું કારણ નબળાઈ, ચિંતા, ઘણું ખાઈ
પીને બેસી રહેવાની ટેવ, કાંઈ રક્તદોષ, અતિશય વિષયભોગ, અતિ શ્રેમ, કે કાંઈ વા-
રસામાં કિતરેલ શારીરિક બીમાર હોય છે. બાળકને બહુ ધવરાવવાથી પણ અતિઆર્તવ થાય છે.

બીજા પ્રકારનો અતિઆર્તવ ગર્ભાશયના બીમારથી, ગર્ભાશયમાં કોઈ કારણથી લોહીનો
જમાવ થતો હોય તેથી, કમળ ઉપર ઘાત પડ્યું હોય તેથી, અર્બુદને લીધે, ગર્ભાશયની
અંદર વરમ થવાથી, પ્રસવ પછી બાળકની જોર વજોરે ગર્ભાશયમાં રહી જવાથી, ગર્ભા-
શય વળી જવાથી, ગર્ભાશયમાં કાંઈ ચંચી થવાથી, કે પ્રસવ પછી ગર્ભાશય ગુરાગર સંકુ-
ચિત્ત નહિ થવાથી થાય છે.

ત્રીજા પ્રકારનો અતિઆર્તવ યાદીઓ તાવ, લાલ તાવ, રતવા, ટાઈફસ, કોલેરા, ફેફ-
સાનો તીવ્ર વરમ, રક્તાશયના વ્યાધિ, કલ્પેળના વ્યાધિ ને ગુરતાના વ્યાધિમાં થતો જો-
વામાં આવે છે. સખત રોગ થઈ આવ્યો હોય ત્યારે કોઈવાર એટલો બધો રક્તશ્રાવ થાય
છે કે દરદી વખતે તેથી મરણ પામે છે.

લક્ષણ:—પહેલા પ્રકારમાં રક્ત વિશેષ પણ રવાબાવિષ્ટ ગતનું હોય છે, ને કોઈવાર
તેમાં જમેલ ગાંધ જણાય છે. બીજા પ્રકારમાં લોહી યોગ્ય યોગ્ય દિવસે અને પુરુષ નીકળે
છે. તેમાં કેટલીકવાર મદ્દાલ ત્વંચાનાં કે માંસના કડકા જતા જોવામાં આવે છે. કોઈ

કોઈવાર તે રક્ત ઘણું જ ગંધાય છે. લોહી જવાથી શરીર ફિક્કું પડે છે, ખાવાની શક્તિ નથી, શ્વાસ ચડે છે, કોઈવાર પગે સોજા ચડે છે, મન બેચેન રહે છે, છાતી યરકારો થાય છે, અને અશક્તિ ઘણી વધી જાય છે.

સાધારણ અતિઆર્તવ અને ગર્ભપાત વખતે થતા આર્તવનો તફાવત:— કોઈ વાર બ્યારે સ્ત્રી બે ત્રણ માસ સુધી છેડે બેસતી નથી, અને પછી એકદમ લોહી આવ શરૂ થાય છે, ત્યારે ગર્ભપાત થવાનો હશે, કે માત્ર અતિઆર્તવ હશે તેનો નિર્ણય કરવાની જરૂર પડે છે. બ્યારે ગર્ભપાત થવાનો હોય, ત્યારે શરૂઆતમાં વાંસામાં, સાંઘળા અને કેટલાં બાર લાગે છે, અને કેટલીક વાર યાદ વાય છે, અને ઉઘટી થાય છે. લોહી નીકળવા માંડે છે, ને પેડુમાં પ્રસૂતિ સમયના જેવો દુખાવો પાને વેણ શરૂ થાય છે. લોહી પ્રવાહ નિરંતર એકસરખો ચાલતો નથી, પણ રહી રહીને આવે છે; તે સાથે ચેટનો દુખાવો પણ રહી રહીને નેતર પડે છે, વળી ઘણું લોહી વહી જાય છે, તો પણ દુખાવો તેવો તેવો જ રહે છે, પણ ઓછો થતો નથી એ ગર્ભપાતનું મુખ્ય લક્ષણ છે. આ સિવાય અન્ય ખાત્રી બ્યારે અદરથી ગર્ભ નીકળે છે, ત્યારે થાય છે. આથી સાધારણ રીતે માનવામાં આવે છે તે કરતાં વધારે ગર્ભપાત પહેલા બે મહિનામાં થાય છે. આ વખતે નીકળત લોહીની પરીક્ષા કરવાથી, બ્યારે સ્ત્રીઆંડમાં પકવ થયેલ બીજ (ovum) ને મુદ્દમદશી ધંત્રવડે જોવામાં આવે છે, ત્યારે જ ખાત્રી થઈ શકે છે, અને તે માટે યોની માર્ગમ વાહળીના કડકા વખતી વખત મુકીને તે કડકા જેમ જેમ લોહીથી ભરાઈ જાય તેમ તે તેને ધંત્રવડે તપાસવા પડે છે. વળી ગર્ભપાત થાય છે કે કેમ તેની પરીક્ષા માટે ગર્ભાશયને આંગળાવતી યોનીમાર્ગદ્વારા તેમજ શુદ્ધકારા તપાસવાની જરૂર છે કેમકે તેથી તેનું હીલચાલ બરાબર જાણી શકાય છે.

ગર્ભપાત થવાનો હોય, ત્યારે ઘણીવાર રક્તઆવ પહેલો શરૂ થાય છે, ને પછી વેણ આવવા માંડે છે; વળી કમળનું મોઢું પણ વિસ્તૃત થયેલું હોય છે; પીડિત આર્તવમ પીડા પહેલી શરૂ થાય છે અને કમળનું મુખ ઘણું ભાગે ખીણબેલ રહે છે.

કોઈ વાર બ્યારે સ્ત્રી આશરે પીસ્ટાળાશ વર્ધની થાય છે, ત્યારે રન્નેદર્શન કેટલાક માસ સુધી વિના કારણે બંધ પડે છે, અને પછી એકદમ ઘણો રક્તઆવ થાય છે એટલે ગર્ભપાતની શંકા થાય છે. આ વખતે પણ ગર્ભ છે કે નહિ તેનો નિર્ણય કરવો પડે છે. હોમીઓપેથી અને આયોકેમીસ્ટ્રીની દવા આ વખતે એવી રીતે આપી શકાય છે કે જેથી ગર્ભ હોય તો પણ હરકત આવે નહિ.

ન્યુનાર્તવ, અનિયમિત રન્નેદર્શન. (AMENORROEA.)

બ્યારે રન્નેદર્શન જે પ્રમાણે સ્વાભાવિક રીતે થવું જોઈએ તે પ્રમાણે થાય નહિ ત્યારે અનિયમિત રન્નેદર્શન કહેવાય છે.

પ્રકાર:—(૧) રન્નેદર્શનનો અનારંભ (૨) નિષ્કર્તવ (૩) અકાળ રન્નેદર્શન.

કારણ:—રન્નેદર્શન યોગ્ય હિમ્મર થાય તોપણ બ્યારે આર્તવ આવે નહિ ત્યારે રન્નેદર્શનનો અનારંભ કહેવાય છે, અને તે થવાનું કારણ હત્યતિ અવયવની અપકવતા, ગેર-



શ્રી ધન્વંતરયે નમઃ

ધન્વંતરી

“MAY'S DAY IN COLORED SANS”

“પહેલું મુખ તે જાતે નર્પા.”

પુસ્તકકર વ્યુ.] જુન, ૧૯૦૬. [અંક ૬ કો.

માગ્યશાલી મેદૂ વેધૂ માવકોને મલામણ.
(હરીગીત-છંદ.)

જહાલા વિવેકી વાચેકો વિનતી રિવકાશે આ મદા,
એથી ઘશે અતિ આપને ફળદાયી નિત નિત ફાયદા;
હિત મન ધરી કહું. કરિકરી ઘશે ધ્યાન મધ્ય કૃપા કરી,
“ગદવ્યંતરી” મદ ગાળવા વાંચો જ આ “ધન્વંતરી” ૧
શુભ દેખદેખની આથ નિત નિત નવિન લેખ લખાય છે,
જૂની નવિ શોધો તણાજ મુકાબલા પલુ થાય છે,
કુદગતી ઉપાયોના કેઇ છે ખુલાગા જ ખરેખરી,
માટે નિરંતર મન દઇ વાંચો જ આ “ધન્વંતરી”. ૨
ન કપોળકરિપત લેખ છે સુ પ્રમિદ્ધ અંથ પ્રમાણના,
અનુલવિ પ્રતિષ્ઠિત હાથના છે લેખ નહી કો અજાણના;
વળિ પૂર્વ ને પાશ્વત પદ્ધતિ પૂર્ણ રીતે અનુમરી,
માટે મદા મહુ દિલ દઇ વાંચો જ આ “ધન્વંતરી”. ૩

સ્પીરીચ્યુઓલીઝમ.

(અનુસંધાન ગયા અંક ૪ થાના પૃષ્ઠ ૮૮ થી.)

આવા મંદબોમાં અગ્રગણ્ય ભાગ લેનાર સુપ્રસિદ્ધ મોટા શોધકો છે. એ મંદબોમાં ભરાતા સ્પીરીટ સરકલોમાં ગમે તે મરનાર માણસના આત્માનું આવાહન થઈ શકે છે. આપણા દેશમાં આવાં સ્પીરીટ સરકલોં ભરાતાં નથી, જેથી તેમાં બનતા ચમત્કારોથી આપણે હજી સુધી અજાત છીએ. તે સરકલો કેવી રીતે ભરાય છે તેનું થોડું વર્ણન અમે આપવું દુસ્તર ધાર્યું છે. એ નિયમથી સરકલ ભરવામાં આવે તો મરેલા માણસનો આત્મા આવી આપણા રૂબરૂ હાજર થશે. આપણી સાથે વાત ચિત કરશે. એક પુરુષી વિગેરે વચ્ચનકાર વસ્તુઓ આમ તેમ ખસેડશે. મકાન ચોમેરથી ખંધ છતાં તેની પાસેથી ગમે તે વસ્તુ હાથે માઉ દૂરથી મંગાવશે તો પલક વારમાં લાવી હાજર કરશે. પ્રિય બંધુઓ! આ ક્ષેત્રમાં મારી લખેલી વાતો આપને આશ્ચર્યકારક લાગશે તેથી એવું નહીં ધારતા કે આ વાતો અસત્ય છે.

સ્પીરીટ સરકલોમાં આવતાં અતવાહક શરીરોથી બનતાં અદ્ભુત ચમત્કારોની વાતો યુરોપ અને અમેરીકા ખંડમાં રથજે સ્થજે ચાલી રહી હતી, તેથી તેમાં કેટલી સત્યતા છે? તેનો તપાસ કરી નિશ્ચય કરવા તરફ વિદ્વાન વર્ગનું મન ખેંચાયું હતું જેથી તા. ૨૬ મી જાન્યુઆરી સન ૧૮૧૯ ના દિવસે લંડન સહેરમાં કાયલેક્ટરીક્લ સોસાયટીની એક મહાન સભા મળી હતી. ડાક્ટર એડમન્ડની દરખાસ્તથી સ્પીરીટ સરકલોની બેઠા બેઠા જઈ તપાસ કરી અતવાહક શરીરોથી થતા ચમત્કારમાં કેટલી સત્યતા છે. તે રીપોર્ટ કરવા માટે કમીટીમાં બેરીસ્ટરો, પાદરીઓ, ડોક્ટરો, તત્વજ્ઞાનીઓ, સોલીસીટ અને વ્યાપારીઓ વીગેરેની નેમલુકા કરવામાં આવી હતી જેનાં નામ નીચે મુજબ છે.

- ૧ એચ. જે. ક્રાઈસ્ટી-સન એડકવાયર એફ. જી. સી.
- ૨ જી. વીટલે બેનેટ એડકવાયર
- ૩ જે. એસ. બરમીહિમ એડકવાયર સી. ઇ.
- ૪ એચ. આર. ફ્રાક્લર્ન એડકવાયર.
- ૫ ચાર્લ્સ બ્રેડ લૉ. એડકવાયર.
- ૬ જી. ડેન્ટન કુમેરાન એડકવાયર એમ. ડી.
- ૭ જૉન. નેમ્પ્સન એડકવાયર એમ. ડી.
- ૮ રેવરન્ડ. સી. મોરીસ. ડેવીસ. ડી. ડી.
- ૯ ચાર્લ્સ. આર. ગ્રાયસ્ટેક. એડકવાયર. એમ. ડી.
- ૧૦ ડી. એચ. દત્ત. એડકવાયર. એમ. આર. સી. એસ.
- ૧૧ મેમ્સર્સ સી. એચ. દત્ત
- ૧૨ જેમ્સ. ઓગન્ડ. એડકવાયર. એમ. ડી.
- ૧૩ મી. ઓગન્ડ.
- ૧૪ જેમ્સ જોનન એડકવાયર.

- ૧૫ ગ્રેટન ગ્રે. ઍસ્કવાયર.
- ૧૬ રોબર્ટન હતા ઍસ્કવાયર.
- ૧૭ નેનરગ્રેસ. હીલર. ઍસ્કવાયર.
- ૧૮ મેમર્સ ને. હ. હીલર.
- ૧૯ હેનરી નેટ્ટી ઍસ્કવાયર.
- ૨૦ ઍલબર્ટ. કીસ. ઍસ્કવાયર. ઍમ. આર. સી. ઍસ.
- ૨૧ બેસક મોરીસ ઍસ્કવાયર.
- ૨૨ આલ્ફ્રેડ. ઍલ. મેયર્સ ઍસ્કવાયર.
- ૨૩ બી. ઍમ. બોસ.
- ૨૪ રોબર્ટ. કંવેન્સ. ઍસ્કવાયર સી. ઈ.
- ૨૫ થામસ રીડ ઍસ્કવાયર.
- ૨૬ મી. રસેલ રોબર્ટસ. ઍસ્કવાયર બી. ઍમ. ડી.
- ૨૭ વીલીયમ્સ. વોલ્કમન ઍસ્કવાયર.
- ૨૮ હોરેસ. ઍસ થોમન્સ ઍસ્કવાયર.
- ૨૯ બૉર્ન. ફેરી ઍસ્કવાયર બી. એ.
૩૦. ઈ. હબ્લીયુ. કોઝમ ઍસ્કવાયર. સરજન્ટ, ઍટ. લો.
- ૩૧ વીલીયમ બી. ગાઉઅર. ઍસ્કવાયર.
- ૩૨ ઍચ. ડી. નેનડીન ઍસ્કવાયર. બેરીસ્ટર. ઍટ. લો.
- ૩૩ ને. ઍચ. લેવી ઍસ્કવાયર.
- ૩૪ હબ્લયુ. ઍચ. સ્વેપ્સરન્ટ. ઍસ્કવાયર સાક્ષીરીટર.
- ૩૫ ઍલ્ફ્રેડ. આર. વોલેસ. ઍસ્કવાયર ઍફ. -આર. -હં. -એમ.
- ૩૬ બેસાહ વેઅર ઍસ્કવાયર.
- ૩૭ પ્રોફેસર-હકસલી.
- ૩૮ મી. બૉર્ન હેનરી કુર્ક.

એ રીતે સુપ્રસિદ્ધ પિક્કાન માણુસોની કમીટી નીમાર્ધ હતી. અને એ તપાસને સારૂ ખીજી છ પેટા કમીટીઓ પશુ નીમવામાં આવી હતી.

આ બધા ગૃહસ્થો જાતે પુરોષ અને અમેરીકા ખંડમાં રહ્યા હતા. સ્પીરીટ સર-ક્રોનાની તેમણે મજાકાતો લઈ પંદર મહોટી પ્રેક્ષામાં જાતે ભાગ લીધો હતો. અને પોતાના સમક્ષ સ્પીરીટ સરકલો બરાબી સ્પીરીટાએ કરેલા ચમત્કાર નજરે બેઠા ખાની કરી તેઓના સત્યપણાના સાક્ષીરૂપ થયા છે. તેમના સમક્ષ ૩૧ માણુસોની જુઆનીઓ થઈ છે. લેખી પુરાવા રજૂ થયા છે. અને છેવટે એ મીટીંગના તમામ મેમ્બરોએ એક મત થઈ તેની સત્યતા માટે રીપોર્ટ રજૂ કરેલો છે. સદર રીપોર્ટમાં નીચે લખેલી વાચતો આવી છે.

૧- સરકલવાળા સ્થળોમાં જુદી જુદી જાતના અવાજો સંભળાય છે. ખુરશી ટેબલ જેવી ફરનીચરની ચીજોમાંથી, જમીનમાંથી, દીવાલોમાંથી, હસ્તક્રિયા અથવા પાંચિક શક્તિની મદદ શિવાય અવાજોની કળતા સંભળાય છે.

૨- આત્મિક ભારે વજનની ચીજો હસ્તક્રિયા ક્રિયા સાંચિક ક્રિયાની મદદ શિવાય અને કોઈ પણ માણુસના સ્પર્શ શિવાય હાલતી આલેતી દેખાતી હતી.

૩ તે સ્થળમાં હાનર રહેલા માણસોની મધ્ય પ્રમાણે અને ધૃષ્ટિત વખતે તેના અવાજને અને હીઝયાસો ખુનતી હતી. અને અમુક સરજા સંજ્ઞાઓ આપવાથી સવાંતના જવાબ મળતા હતા.

૪ જે જવાબો મળતા અને વ્યવહાર થતો તે ઘણો ખર્ચ સાધારણ રીતનો જ થતો હતો અને હાનર રહેલા માણસોમાંથી એક સિવાય બીજાને ખર્ચ ન હોય તેવી વાતો ખરેખર મળતી હતી.

૫ એવા બનાવ અમુક માણસની હાનરીથી બનતા એવું કહી શકાયું નથી.

ઉપર પ્રમાણે મુદ્દાની બાબતો એ રીપોર્ટમાં જોખાયેલી છે.

સ્પીરીટ્યુઅલીઝમ વિધાથી થતા અમલકારોનું વર્ણન કરતાં પહેલાં સ્પીરીટ સરકલો ખરવાની રહેલામાં રહેલી રીત આ સ્થળે બતાવવાની આવશ્યકતા ધારી દાખલ કરેલી છે.

સ્પીરીટ સરકલ.

ગુજરાત આત્માઓની સાથે વ્યવહાર સાધવાને માટે માણસોની સુકરેરે કરાવેલી સંખ્યાના જમાવને સ્પીરીટ સરકલ કહે છે. આ જમાવતો મુખ્ય કાયદો એ છે કે જમાવમાં એકલા થયેલા માણસોમાં જે મૅગ્નેટીઝમનું તત્ત્વ હોય છે તે હરેક સખસ એક બીજાને પરસ્પર આપ લે કરે છે. ને તેમ કરવાથી બધાનો મૅગ્નેટીઝમ એકઠો થઈને એક સખસના મૅગ્નેટીઝમ કરતાં ઘણો વધારે બળવાન થાય છે. જેણે કરીને સ્પીરીટને આપણી નેકે દ્વારે કૌવતની સાથે વ્યવહાર કરવાનું કાય છે. એટલું જ નહીં પણ મૅગ્નેટીઝમ એકઠું થવાથી સરકલમાંના જે સખસની આંદર મિલિયમપણાનો ગુણ છે તે જાહેર કરે છે. સરકલ બનાવવામાં સરકલના લોકો સ્ત્રી હોય કે પુરૂષ હોય તે પૌત્રીટીય અને નૅગીટીવ આવા વિશ્લેષ સ્વભાવના હોવા જોઈએ. વળી તે નીતિવાન ચાલના, સ્વચ્છ મનના અને મિલનમાર સ્વભાવના હોવા જોઈએ. સક્રિયશીલ સ્વભાવના અથવા અશક્ત કે ઘણા દિવસની જુની માંઢગી ભોગવનાર માણસે સરકલમાં બેસવું ન જોઈએ. સરકલમાં તણ કરતાં ઓછા ને બાર કરતાં વધારે બેસવું નહીં. એટલી સખ્યા કરતાં બેટીની સખ્યા વધારે સારી ગણાય છે. અને સરકલમાં બેસવું હોય તો આઠ માણસની સખ્યા વધારે સારી ગણાય છે. જે નિયમ ઉપર વિનળીના સાંમાંમાં નૅગેટીવ તથા પૌત્રીટીવ પોત મળાને બેટરી બને છે તે નિયમ ઉપર નૅગેટીવ તથા પૌત્રીટીવ સ્વભાવના માણસોને રાખવાં નહીં; કેમકે તેમનો મૅગ્નેટીઝમ સ્પીરીટના જોરને નબળું કરી નાંખે છે. તેથી સ્પીરીટનો અમલ સરકલમાં જાહેર થઈ શકતો નથી. સ્પીરીટ સરકલમાં જે લોકો મિલિયમ હોય છે તે સરકલમાંના બીજા માણસોને મૅગ્નેટીઝમ પોતાની આંદર ખેંચી લે છે. માટે સરકલમાં બે કરતાં વધારે પાકા તૈયાર થયેલા મિલિયમ ન હોય તો સારું; કેમકે સરકલમાં ઘણા મિલિયમ હોવાથી મિલિયમપણાની શક્તિનો વિભાગ થઈ જાય છે. તેથી તેમાંના કોઈ પણ મિલિયમ ઉપર સ્પીરીટનો ખરાબર અમલ ચાલતો નથી. જે ઓરણમાં સરકલ બેસે તે બિલકુલ બંધ અને ઘણો ગરમ રાખવો નહીં; કેમકે જ્યાં સરકલ બેસે છે ત્યાં વિશેષ મૅગ્નેટીઝમ નીકળવાથી બેસવાનો ઓરડો હંમેશા કરતાં વધારે ગરમ હોય છે. તેથી ત્યાં કાંઈ હવા જવા આવવાની ગોઠવણ રાખવી જોઈએ. તે ઓરણમાં ઝગઝગનું અજવાળું રાખવું નહીં; કેમકે અજવાળાથી હવામાં ગતી ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી સ્પીરીટનો અમલ

બહાર થવામાં હરકત પડે છે. સરકલમાં બેસનારા લોકોએ સુકરર કરશે વખત હોય તેજ વખતે રોડ બેસવું. અને જે બેઠકામાં પ્રથમ બેસા હોય તેમાં ફેરફાર કરવાને સ્પીરીટની તરફથી સુચના ન થાય તો એક ગોળ ટેબલની આસપાસ તેજ બેઠકામાં બેસવું. અને પોતાના હાથની હથેલીઓને ટેબલ ઉપર એકની સાથે એક સારી રીતે એવી રીતે સુકવી. સરકલ બેસવાની કોટડીમાં કાંઈ કુલ કે કશ હોય તે તરતનાં તાળાં આણેલાં હોય તો રહેવા દેવાં. નહીં તો તે ખસેડી નાખવાં. જ્યાં આણુમાંથી નીકળેલી ચીજો અને ધાતુ અથવા કાચનાં ત્રાસણુ તે ઓરણમાં રાખવાં નહીં. સરકલનો આરંભ કરતી વખત ઇશ્વરની પ્રાર્થના કરવી. અથવા સરકલની મંઝીનાં લોકોએ મળીને ઇશ્વર સ્તુતીનાં ગાયન ગાવાં. ત્યાર પછી શુરંભ સાથે જે કારણને માટે બેસા હોય તે તરફ ધ્યાન લગાડીને હરેક સરકલના માણસે સુપંકીથી બેસવું. વા તે કારણના વિષય પર સરકલમાંના લોકોએ ધીરે ધીરે સંભાષણ કરવું; પરંતુ બોલવામાં તકરારિક વ્યુત્પન્ન થાય તેવી રીતે બોલવું નહીં. સ્પીરીટનો અમલ બહાર થતાં સુધી માત્ર ઘણી નમ્રતા વડે એક મતથી ધીમે ધીમે વાતનીત કરવી. ટેબલ ઉપર કાગળ અને પેનસીલ હમેશાં રાખવી કે તેમનું કામ પાંચે સરકલ તોડીને જવું પડે નહીં. સરકલ શરૂ થયા પછી સરકલમાંના અથવા સરકલની બહાર બેઠલા લોકોએ ઓરણમાંથી બહાર જવું નહીં. અથવા સરકલ શરૂ થયા પછી કોઈ બહારનાં નવા માણસને ઓરણમાં આવવા દેવું નહીં. સરકલ બેસવાનું શરૂ કર્યા પહેલાં એક વખત સુકરર કરવો અને તે કામને માટે રાતના આઠ કલાકનો વખત વધારે સારો છે. આઠથી નવ વાગતાં લગી એક એક કલાક રોજ રાતના ઉપર જાતાં પ્રમાણે બેસવું. આ પ્રમાણેની છ બેઠકામાં સ્પીરીટનો અમલ નહીં બહાર થશે તો એમ સમજવું કે સ્પીરીટ સરકલ બનાવવામાં ખામી છે. અને તે દૂર કરવાને હરેક છ છ બેઠકામાં એક એક માણસને બદલતા જવું, એટલે થોડી સુદતમાં તે ખામી દૂર થઈ જશે ને સ્પીરીટનો અમલ બહાર થશે. હરેક સ્પીરીટ સરકલમાં ઘણામાં ઘણી બાર મહીનાની સુદતમાં જંગેનીઝમનું તત્વ લેવાની જરૂર પડે છે. તેથી તે સુદત સુધી ચાલેલા સરકલના અંગ ભૂતમાં તે સુદત ઉપરાંત ફેરફાર કરવાની જરૂર છે. એટલે સરકલમાંથી કટલાક જુના માણસોને કાઢી નાંખી તેમની જગ્યાએ નવા માણસોને દાખલ કરવા. સરકલમાંના કોઈ પણ અંગભૂતના મનમાં કોઈ વેખત એક જાતની પ્રેરણા થાય છે; એટલે કે સરકલના અંગભૂતના આત્માની સાથે સ્પીરીટનું બોલવું થાય છે. તે એવી રીતે કે સરકલ ચાલુ કરતી વખત એક અથવા વધારે અંગભૂતોના મનમાં એવું આવે છે કે પોતાની બેઠકા બીજાની બેઠકા સાથે બદલાવવી અથવા કોઈના મનમાં એમ આવે છે કે સરકલમાંથી નીકળી જવું. કોઈના મનમાં લખવાની, કોઈના મનમાં બોલવાની, ગાવાની, અથવા નાચવાની કે હાથચાળાં કરવાની ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય છે. એવી રીતે કોઈના મનમાં ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય છે, તે પ્રમાણે અમલ કરતાં તેને રોકવો નહીં. અને સરકલ બેસતી વખત સરકલના અંગભૂતોને ચરત કરી બેસવું કે કોઈ અંગભૂતની તરફથી કાંઈ આવી વાત બને તો તેને માટે બીજાએ રીસ ચલાવવી નહીં. ફનીયામાં કોઈ માણસ એવું નથી કે જેના ઉપર સ્પીરીટનો અમલ આવતો નથી; પરંતુ મિડિઅમપણની સક્રિય પ્રવૃત્તિના દર સાત માણસમાં માત્ર એકજ નીકળશે.

(અપૂર્ણ.)

પાન્ડુરોગ અથવા ચહેરાની ફીકાશ તથા નિસ્તેજપાણુ.

ઘણી વખતે માણસના ચહેરા ઉપર ફીકાશ આવે છે. અને મુખ નિસ્તેજ થઈ જાય છે. આવા વ્યક્તિને માટે ડોક્ટરે, વૈદો, અને હકીમો યોગિક ગણાતી દવા અંગે માત્રા ઝોનો ઉપયોગ કરે છે. દેશી દવાઓમાં આ રોગ ઉપર ઘણું કરી લોહભસ્મ અથવા લોહન મિશ્રણવાળી દવાઓ આપવામાં આવે છે. પરંતુ ઈંગ્લેન્ડના દવાઓમાં તો ઘણીવાર આયર્નન ખનાવટ કરતાં પણ કૉલ્ડીચર આયર્સ, માંસ રસ, સ્પીકન મુખ જેવી દવાઓની વારંવાર ભલામણ થતી જોવામાં આવે છે. આવી દવાઓથી એકંદર રીતે ફાંપદાને બદલે ઉલટું નુકશાન થયા વિના રહેતું નથી. આવી દવાઓના સેવનથી કેટલાક સુધરી શકે તેવા કેસો પણ અસાધ્ય થઈ જાય છે. અને પરિણામે દરદીનું મરણ નિષ્પન્ન છે. આ સાંભળીએક દાખલો જાનની દેશમાં પ્રગટ થતા “ચેરસાઇઝ આફ હૅલ્થ” (એટલે, આરોગ્યનું સ્વર્ગ) નામના એક પત્રમાં આપવામાં આવેલો; તે દાખલો આવી દરદીઓને એક આશિર્વાદ રૂપ થઈ પડે તેવા હોવાથી નીચે દાખલ કરેલો છે. આ નીચે આપેલો દાખલો એક પ્રસિદ્ધ ડોક્ટરે લખેલો. હતા તે ડોક્ટરના પોતાના શબ્દોમાં જ અને નીચે લખામે છીએ:—

તે ડોક્ટર લખે છે કે “હું એક દિવસ માથના માલેકને ત્યાં મહે દળવા આપેલી સુધી સ્થિતિ જોઈતા જોઈતા એ કોથળા લેવા ગયો હતો. તે વખતે તેનું આખું કુટુંબ અવારનો નાસ્તો લેતું હતું. તે કુટુંબમાં એક નવ વરસની છોકરી પણ હતી. તે છોકરી ગળાને અંધિયમાળ થઈ ગઈ હતી, અને તેના શરીરમાંથી લોહી હડી જવાથી તેનો ચહેરો શ્વેત પડી ગયેલો હતો. ચોકલેટનો પીતાં બાકી રહેલો અથવા પાલો તેની પાસે પડેલો હતો. તેની પાસે પાઉનો એક કડો ખાધા વગરનો જેમને તેમ પડેલો હતો. મહારા તરફ જોઈને તેના બાપે પૂછ્યું કે “તમે કુદરતી રીતે રોગો મટાડનાર છો તેથી કૃપા કરી મહેને જણાવશો કે શા ઉપાયથી મહારી છોકરી સાજ થઈ શકે? તમે જુઓ છો તેમ તેનાથી જરાએ ખવાતું કે પીંચાતું નથી, તેને સ્વવાતું મળતું નથી, તો પછી ભણવાતું તો મન ક્યાંથી જ થાય! હાલ અમે તેને ત્રીજા ડોક્ટરની દવા કરીએ છીએ. પણ કોઈ પણ દવાની તેને રૂઝી લાગતી નથી.” આ સાંભળી મહે તે છોકરીના બાપને પૂછ્યું “એ છોકરીને માટે ડોક્ટર શી દવા કરે છે?”

તેણે જવાબ દીધો કે “ડોક્ટરે એને ઘેરાતું તાવનું લોહી દરરોજ પાવાનો હુકમ કર્યો છે” એ સાંભળી હું તો ચકિત જ બની ગયો. અને મહેને લાગ્યું કે આ સાંભળવામાં મહારી મૂલ તો થતી નથી? એમ ધારી મહે ફરીથી પૂછ્યું.

“શું તમે ઘેરાતું લોહી કહો છો? એ કેવી રીતે સંભવે?”

મહારા સવાલ સાંભળી તે આખું કુટુંબ હસવા લાગ્યું, અને તે છોકરીના બાપે જવાબ આપ્યો કે—

“આ જાણ તો અહિં સાધારણ છે, અને મહેને નવાઈ લાગે છે કે હજી સુધી તમે તે સ્વેપ્ને અગ્રણ છો?”

મહે પૂછ્યું “તમારી છોકરી દરરોજ ઘેરાતું લોહી કઈ વખત પીએ છે?”

તેણે જવાબ આપ્યો કે “અમારામાંથી એક જણ દરરોજ સવારે છોકરીને લઈને ચહેરમાં કસાઈને ત્યાં જાય છે, કે તે કસાઈ તરત જ એક ઘેરાનું માથું કાપે છે અને ગ્લાસ ધરે છે જેમાં તેના ધડમાંથી ખળખળ પહેતું લોહી ઝીલે છે; જે લોહી મહારી છોકરી તરત ગીં જાય છે. અને તે પછી અમે ઘેર આવીએ છીએ.”

મહે કહ્યું “અરે ! મહારા મહેરાજાન ! આ કેવો કમકમાટ ઉપજાવે તેવો અને ધિક્કારના લાપક ઉપાય છે ? તમારા મહેદેથી જ ન સંબંધી હોત તો આ વાત સંબંધિત છે એમ હું કદી માની શકત નહિ.”

તેણે કહ્યું કે “અમે શું કરીએ ? ડૉક્ટર અમને તે વાપરવા કહે છે અને તે જણતો હોવા જોઈએ કે આ ઉપાય બરોબર છે કે નહિ.”

મહે કહ્યું “તમને ખબર પડતી નથી, કે આવા ઉપાય કરતાં છતાં પણ તમારી છોકરી આવી રહી છે ? તેજ કહી આપે છે કે આવા રોગોમાં ડૉક્ટરની દવાની બિલકુલ જરૂર નથી. ખાજકમાં રહેલુ જીવનખળ એજ તેનો સાચો ડૉક્ટર છે. તમે એક ડઝન ડૉક્ટરો ભેગા કરશો તો દરેક ડૉક્ટર તેને જુદો જુદો રોગ થયેલો કહીને પોતપોતાના જુદા જુદા ઉપાયો ખતાવશે.

મહે પુછ્યું કે “પીત્તે ડૉક્ટર શી દવા આપતો હતો ?”

તેણે કહ્યું કે “તે ડૉક્ટરે તો બે ત્રણ મહીના સુધી કૉડલીવર આપ્યું (‘કૉડ’ નામની માછલીના કલેમની ચરખી) પાચું હતું.”

“અરે ! કેટલો પીતાં ત્રાસ ઉપજે તેવી દવાનો રગડો !” મહે મનમાં કહ્યું. “અરે ! જિન્યારા, દીન ખાજક તને આ લોકોએ કેવો ત્રાસ આપ્યો છે ? છતાં તને જરા પણ આરામ થયો નથી.

મહે કહ્યું કે “પહેલાં ડૉક્ટરની પણ એવી જ કંટાળા ભરેલી દવા હશે.”

“તેણે તો કહ્યું હતું કે એને ‘ગ્રીન સીકનેસ’ થય છે. અને તે મટાડવા માટે તેણે કેટલાક દિવસ સુધી લોહના મિશ્રણવાળા ગોળીયો આપી આપી આપી રાખી હતી.”

મહે કહ્યું કે “ત્યારે તમારી છોકરી આવી નિર્જળ અને દુઃખી રહે એમાં શી નવાંધ ? લોહ—કૉડલીવર આપ્યું—અને—ઘેરાનું લોહી ! શી દવાની ત્રિપુટી !

મહે કહ્યું “શું તમારી છોકરી કંટાળો લાગ્યા સિવાય લોહી પી શકતી હતી ?”

તેણે કહ્યું કેટલાક વખત સુધી તો તેને ગળે કિતરતું જ નહોતું તેથી તેને ખાન્ડી, શેરી, વિગેરે જાતનો દારૂ પાવો પડ્યો હતો.”

મહે કહ્યું “ખાન્ડી ! મહેને તો આશ્ચર્ય જ લાગે છે કે એક ઝેરમાં વળી ખીલું ઝેર ! અને જ્યારે તમારી છોકરીને લોહી પાવા લેઈ જતા હતા, તે વખતે ખાટકી નિર્દય રીતે નિરપરાધિ ઘેરાનું માથું લોહી પાવા માટે કાપી નાખતો તે જોઈ તમારી છોકરીને જરા પણ કમકમાટ આવતો નહોતો ?”

તેણે જવાબ આપ્યો “અભ્યાસથી બધું થઈ શકે. અને હવે તો તેનું હૃદય એવું કાણુ થયું છે કે તે કેટલીક વખત પોતાને માટે કાપવાનું થેડું જાતેજ પસંદ કરે છે.

“આતો ઘણાજ દુઃખદાયક પ્રયોગ છે ! દુતિયાં આવી રીતે વેદ ડોક્ટરોની કેવળ અજ્ઞાનતા તેમજ ઉદવેદોત્તી-ઉદગ્ર દવાઓથી કેટલી દુઃખી થાય છે ! અને આવી મોહની બળમાં ફસાઇને નિરંતરને માટે આડે રસ્તે દોરવાઇ અસખ્ય દુઃખો સહન કરે છે, તે વિચારતાં મહાઈ હૃદય ચિરાઇ નય છે.”

“હોક ભાઈ, ત્યારે તો તમે ક્યાઓના કદા દુસ્મન દેખાંઓ છો ! ત્યારે હવે તમે મને દવા વગર ખીજો શો ઉપાય બતાવો છો !” એમ તે છોકરીની મા કે જે અમારી વાંત સાંત એક ચિત્તથી સાંભળતી હતી તેણે આખરે ઉપલો પ્રશ્ન પુછ્યો.

મહે તેને માંસાહાર વળં કરી, કેવળ ફળાહાર ઉપર રાખવા આજ્ઞા કરી. તેની સાથે શિતોદકનું સ્નાન દરરોજ અથવા અકાંતરે કરાવવા; અને સ્નાન કર્યા પછી કોરા હવાલથી કે હાથથી શરીરને સારી રીતે ધસીને શરીરમાં સારી રીતે ગરમી લાગ્યા પછી ખુલ્લી, ચોખ્ખી હવામાં બની શકે એટલી ચાલવાની કસરત કરાવવા આજ્ઞા કરી. અને તે ઉપરાંત ખાસ હુકમ કર્યો કે કોઈ પણ રોકડરની દવા કરવી નહિ.

મહારી આ સલાહ તે છોકરીની માને ઘણીજ પસંદ પડી. તેણે કહ્યું “છોકરીને ડોક્ટરની ઘણી દવા કરી, પણ દરેક ડોક્ટરની દવાથી એની સ્થિતિ ઉઘડી વધારે ખગડતી ચાલી, અને કેટલાએ મહિના સુધી તેમની દવાઓ અજમાવી છે. ત્યારે તમે તો માત્ર એક માસમાંજ આરામ કરી આપવાનું કહો છો તો અમે ઘણી ખુશીથી તમારા કહેવા પ્રમાણે વર્તીશું. વળી તેણે વધારામાં કહ્યું કે “અમે આજજ આ ગામથી ચાર મૈલ ઉપર એક ખુલ્લી જગ્યામાં આવેલા ખગલામાં જઈ રહીશું, અને તમારા બતાવેલા ઉપાય અજમાવી જોઈશું. આ “વાત મહેને ઘણી પસંદ પડી. મહારી ખાત્રી હતી કે આનું પરિણામ અત્યંત સારૂં આવશે. અને બન્યું પણ તેજ પ્રમાણે. એક અઢવાડિયામાં તો તે છોકરીના ચહેરા ઉપર લાલી આવી તે ઘણીજ તેજસ્વી દેખાવા લાગી. અને તે જાણી ઉત્સાહથી પોતાનાં ભાઈ મહેનો સાથે ઉત્સાહથી રમવા લાગી. અને હવે છ અઢવાડિયાં પછી તો તે નિશાળે પણ જવા લાગી છે.”

નર માદા પારખી આપનાર વિચિત્ર યત્ર.

“ રિંચુ ઓફ રિંચુંઝ. ” ચોપાનિઆનો અધિપતિ મીંડુકચુ. ટી. સ્ટેડ. નર માદા પારખી આપનારા પોતાને બતાવવામાં આવેલા યત્ર તથા તેની મદદથી કરવામાં આવેલા પ્રયોગને લગતું નીચેનું રમુજ વર્ણન આપે છે:-

આ યત્રનો શોધક મીંડુ વીલીયમ્સ નામનો એક અંગ્રેજીગર છે, તે મરઘાં-કુર્ડાં પણ પાળે છે. એક દિવસ તે પોતાના કારખાનામાં રસો હોતો, તેવામાં તેનું ધ્યાન ખેંચાયું કે છત ઉપરથી તારવડે લટકાવવામાં આવેલી પોલાદની કેટલીક ચીજો કાંઈપણ દેખીતા કારણ વગર હાલતી હતી. તેનું કારણ શોધતાં તેને માલુમ પડ્યું કે આ પોલાદની ચીજો નીચે કોઈએ ધીંગની એક ટોપલી મૂકી હતી. તેણે આ ટોપલી નીચે કાંઈ લોહ ચુંબક જેવી ચીજ છે કે નહિ તે જાણવા માટે ટોપલીને ખસેડી જોઈ. આ ટોપલી ખસેડતાંજ પોલાદની ચીજો હાલતી બંધ પડી. અને તે ટોપલી ફરીથી તે ચીજોની નીચે મુકતાં તેઓ પાછી

હાલવા લાગી. આ ઉપરથી એ ખુદલી રીતે જાણી આવ્યું કે પેલી પોલાદની ચીજો તેમાં ઈંડાની ટાંપલી વચ્ચે કાંઈ આદર્શબુનો સંબંધ હોયો નેહએ, આ ઉપરથી અગત્ય કરી જોતાં તેને માલુમ પડ્યું કે એક ઈંડામાં જીવ-પેદા થાય એવું ના હોય તો પેલી ચીજો હાલતી, નહોતી. પણ જીવનાં સારાં ઈંડાં આગળ લઈ જતાં પોલાદની ચીજો બમરડાની માફક, ગોળ શરતી અથવા તો ઘડીઆળના પેન્ડ્યુલમ અથવા લોલકની મારફત આમતેમ હાલતી. ક્યાં ઈંડાં પાસે તે પોલાદની ચીજો ગોળ શરતી. અને ક્યાં ઈંડાં પાસે ઘડીઆળના લોલકની પેઠે આમતેમ હાલતી હતી. તેની નોંધ પેલા ઍન્જનીયરે, રાખી. અને વખત જતાં પેલાં ઈંડાં સેવાઈને તેમાંથી બચ્ચાં નિકળ્યાં ત્યારે તેને માલુમ પડ્યું કે જે ઈંડાંમાં મરથી હતો તેની પાસે પોલાદની ચીજો લઈ જતાં તે ચીજો બમરડાની માફક ગોળ શરતી હતી. અને મરથી ત્રાળાં ઈંડાંની પાસે લોલકની માફક આમતેમ હાલતી હતી. આ ઉપરથી, તે ક્રોધકે ઈંડાંમાંથી નર કે માદા નિકળશે તેમજ અમુક જનાવર નર છે કે માદા તે પારખનાર પોલાદના તારવાળું એક યંત્ર શોધી કહાડ્યું છે. આ યંત્ર મી. સ્ટેડ અને જનરલ સર ઍલ્ફ્રેડ-ટરનરને ખતાવવામાં આવ્યું તે વખત થયેલી વાતચિતનો આદેવાલ "રિવ્યુ ઍફ રિવ્યુઝ" ના ઍડીટર મી. સ્ટેડે નીચેના શબ્દોમાં આપ્યો છે:—

“ તમારું આ અનુમાન ખરૂં છે એમ તમે ખાત્રીથી કહી શકો છો ? મેં પૂછ્યું ”

“ તેણે જવાબ આપ્યો. ” હું તથા મારી સ્ત્રિ ઈંડાંમાં જીવ છે કે નહિ તેની પ્રથમ ખાત્રી લીધા પછી જેમાંથી બચ્ચાં નિકળી શકે એવાં હોય તેજ ઈંડાં સેવન કરવાના સંચા (Incubator) માં મુકીએ છીએ. પછી અમારા નવા શોધી કહાડેલા યંત્રની મદદથી અમે ઈંડાંમાંથી નર કે માદા નિકળશે તેની ખાત્રી કરીએ છીએ. અને અમારે જેટલી સંખ્યામાં મરધાં તથા મરથી નેહએ તે મુજબ ઈંડાંને સેવસાવીએ છીએ. અને આખરે ઈંડાંમાંથી બચ્ચાં નિકળતાં અમને માલુમ પડે છે કે પહેલેથી કરેલી ગણતરી મુજબ, નર અને માદાની સંખ્યા તે ઈંડાંમાંથી નિકળે છે. તેથીજ રીતે અમુક જીવ જનાવર નર અથવા માદા છે તે પણ પોલાદના તારનું મેં બનાવેલું આ યંત્ર તે પ્રાણીના માથા ઉપર, ધરતાં પારખી શકાય છે.

મેં આશ્ચર્યથી પૂછ્યું, “ કેાઈ પણ જાતના જનાવરની જાતિનો નિર્ણય શું આ યંત્રથી થઈ શકે છે ? ”

તેણે ઉત્તર આપ્યો, “ મરદ, સ્ત્રી, પક્ષિ, જનાવર, પશુ, મછલાં કે ગમે તેલું પ્રાણી કાચખા જેવાં જડાં ભીંગડાંવાળાં જનાવર તેમજ “ ઇલિ ” નામની હાથમાંથી જલદી લપસી જાય એવી માછલી વિગેરે સર્વ પ્રાણીઓ ઉપર પ્રયોગો કરી જોતાં આ યંત્રની મદદથી તેમની જાતિ શ્લેષમંદીથી પારખી શકાય છે. ”

આ ઉપરથી મેં એ યંત્ર મારી સાથે આવેલા લસ્કરના સરદાર જનરલ સર-ઍલ્ફ્રેડ ટરનરના માથા ઉપર ધરતાંજ પેલા યંત્રનો લટકાવેલો પોલાદનો દડો જાણે અટકવાનો જ ન હોય તેમ ગોળ-ગોળ બમરડા માફક ફરવા લાગ્યો. તે પછી તે યંત્ર એક સ્ત્રીના માથા ઉપર ધરી જોયું તો પેલાં દડાની ગોળ ગતિ ધીરે ધીરે બંધ પડી, અને પછી તે લોલકની માફક આમતેમ હાલવા લાગ્યો. એજ પ્રમાણે હુકર, કખૂતર, સસલાં, સફેદ ઉદર વિગેરે

ઉપર ધરવામાં આવતાં મારી પોતાની આગ્રી ચઢ કે તેઓ નર કે માદા હોય તે પ્રમાણે આ યંત્રનો દડો ગોળ ફરતો કે હિચકા ખાતો હતો.

મી. વીલીયમ્સે તે બાદ એવી સૂચના કરી કે એક ટોપલામાં એક ફૂતરું પુરાવામાં આવ્યું છે. તેને બહાર કાઢી તે ઉપર યંત્ર ધરી જોઈએ. પણ મેં કહ્યું કે તે પ્રાણિને ટોપલામાં એમને એમ રહેવા દઈનેજ પેલા યંત્ર વડે તેની જાતિનો નિર્ણય કરીએ. મી. વીલીયમ્સે જણાવ્યું કે કદાચ તેમ કરતાં વખતે ટોપલાના ખેંચાણને લીધે તે યંત્ર ઓટી નીતે ફરશે. પરંતુ અજમાયશ કરી જોતાં મી. વીલીયમ્સની શીકર ઓટી દરી; કારણ કે તે યંત્રનો દડો ભરણાની માફક ગોળ ફરવા લાગ્યો. જે ઉપરથી મેં જણાવ્યું કે ટોપલાની અંદર ફૂતરી નહિ પણ ફૂતરાજ હોયો જોઈએ અને તે પ્રાણિને બહાર કાઢી જોતાં આ અનુમાન તદ્દન ખરું પર્યું.

આ યંત્રને લગતા અખતરા મરથીઓનાં ઇર્ષા ઉપર મારી આશીસમાં અનુભવીઓની નિમાયલી એક કમીટી સન્મુખ તપાસી જોવાનો હું ઇરાદો રાખું છું. તથા આ યંત્ર બતાવે તે મુજબ ઇર્ષામાંથી નર તથા માદા નિકળે છે કે કેમ તેને લગતું ઉવટનું પરિણામ હું હવે પછી મહારા ઇંગ્લેન્ડ માસિકમાં પ્રગટ કરીશ.

મૃતસંજીવન પ્રયોગ.

“વર્લ્ડ ઇન વર્ડ” પત્રમાં નીચેનો જણવા જોગ દાખલો, છાપવામાં આવ્યો હતો. “ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ મેડિકલ રીસર્ચ”માં પ્રાણીઓના સોહી વડે મનુષ્યોને નવું જીવન આપવાના પ્રયોગ સાથે છે. આ પ્રયોગોથી પંદર પ્રાણીઓનો જો કે નાશ થયો છે તો પણ તેમના લોહીથી હજારો મનુષ્યો મૃત્યુમાંથી બચશે. ડૉક્ટર એલેક્સીસ સેરલના પ્રયોગ જોવા” સાર એક શિખાઉ ડૉક્ટર આવ્યો હતો. ગયા માર્ચ મહિનામાં જન્મેલા એક બાળકને આ શિખાઉ ડૉક્ટરની પાસે લાવવામાં આવ્યું હતું. તે બાળકની રક્તવાહિનીઓમાંથી લોહી નીકળી જઈ તંતુઓમાં જઈ રહેતું હોવાથી રક્તવાહિનીઓ ખાલી પડી ગઈ હતી. બાળકનો રોગ અસાધ્ય હતો. સર્વ ડૉક્ટરોએ તેના બચાવની આશા છોડી હતી; પણ તે બાળકના બાપે આ પ્રયોગ ડૉક્ટર સેરલને આગ્રહથી બતાવ્યો તેથી પ્રયોગ શરૂ કરવામાં આવ્યો.

આ પ્રયોગને માટે તે બાળકનો બાપ પોતાના શરીરમાંથી જોઈતું લોહી આપવા તૈયાર થયો. બાળકને કે તેના બાપને બેથુદ કરવાની દવા આપી શકાય તેમ નહોતું, આટલી ઉંમરના નાના બાળકને પગની પાછળની બાજુએ એક જ હડી ધોરી નસ હોય છે. પ્રયોગને માટે એકદા થયેલા ડૉક્ટરોમાંના એક આગેવાન ડૉક્ટરે બાળકની આ નસ ખોલી, પણ તેણે જાહેર કર્યું કે બાળકમાં જીવ રહેલો જણાતો નથી, અને મારા ધારવા પ્રમાણે દશ મીનીટથી તે મરી ગયેલું છે; માટે હવે આવી સ્થિતિમાં પ્રયોગ કરવાથી શું ફળ મળે તેમ છેત્રે કંઈ સમજાતું નથી. આવું સાંભળી તે બાળકનો બાપ પાછો હાથો નહિ, પણ પ્રયોગ કરવા તેણે આગ્રહ કર્યો. ડૉક્ટરે તે બાળકના બાપના હાથના કાંઈ આગળની ધોરી નસ ખોલી અને તે નસને બાળકની નસ સાથે સાંધવાની ખાતર છ ઈંચ સુધી ઉઘાડી દરી બાપની આ નસને બાળકની બારીક નસ સાથે જોડાવું કામ થઈ

સુરકેલ હતું; તે પછી ડૉક્ટર સેરેલે ધણીજ હેંશીયારીથી આ કામ બજાવ્યું. શસ્ત્રવિદ્યાના ઇતિહાસમાં કોઇ વખત નહિ ખતેસો એમો જનાવ બાળકની અને તેના બાપની નસ બેડાતાંની સાથે બન્યો. પિતાની નસમાંથી નીકળી બાળકની નસમાં આશરે સવાશેર લોહી દાખલ થયું. તે લોહી બાળકના શરીરમાં દાખલ થતાંજ પુનરજીવનનાં ચિન્હ સ્પષ્ટ થવા લાગ્યાં. પ્રથમ બાળકના કાનમાં રતાશ આવવા લાગી. ઉના પાણીએ નવરાવીને બહાર કાઢે તે વખતે જેવી ગરમી અને રતાશ શરીરમાં માણસ પડે તેવાં ચિન્હ બાળકમાં જણાવા લાગ્યાં. આઠ મિનિટે પ્રયોગનો અંત આવ્યો, અને બાપ દીકરાની નસો જુદી પાડવામાં આવી. તરતજ બાળક ભૂખથી રડવા લાગ્યું. જેથી તેને ધવરાવવામાં આવ્યું. તે દિવસથી નિયમિત સેમયે તે આહાર અને ઉંઘ લેવા લાગ્યું અને તંદુરસ્ત થયું.

૩ ઐચ્છીક પ્રત્યેત્પત્તિ.

યાને

મરણ પ્રમાણે પુત્ર કે પુત્રીની સંતતી ઉત્પન્ન કરવાની રીત.

(અનુસંધાન પહેલા વર્ષના જન્મચુઆરીના અંકના પૃષ્ઠ ૧૪ થી.)

પાશ્ચાત્ય પ્રજાઓમાં, જ્યાં પૂર્ણ યુવાવસ્થાએ જ લગ્ન કરવામાં આવે છે ત્યાં, લગ્ન થયા પછીના પહેલા સંયોગની રાત્રીએજ સ્ત્રી સંગથી જે ગર્ભાંધીન થાય છે; તે તે ગર્ભ બહુધા નર જાતીનો જ જન્મે છે; પરંતુ જે ધણા દિવસના સહવાસ પછી ગર્ભાંધાન થાય છે તે જન્મેલું બાળક ધણું ખડું સ્ત્રી જાતીનુંજ હોય છે. વળી એમ પણ અનુભવવામાં આવ્યું છે કે ધણા લાંબા વખત સુધી માસિક રમેદર્શન ચાલુ રહ્યા પછી જે દેશોમાં એક કરતાં વધારે લગ્ન કરવાનો રિવાજ હોય છે ત્યાં છોકરા કરતાં છોકરીઓ જ વધારે જન્મે છે. વિષયેષ્ટામાં અતિ ઉન્નત અને જુસ્સા વાળા માણસોને છોકરા કરતાં છોકરીઓ જ વધારે પ્રજા તરિકે હોય છે. પરંતુ પ્રોવાવસ્થામાં બપોરે તહેમની ઇંદ્રિયો અને મન શાન્ત થાય છે ત્યારેજ તહેમને પુત્ર પ્રાપ્તિ થાય છે. આજ કારણથી પ્રૌઢ, નખળા, શક્તિહીન અને શાન્ત પ્રકૃતિનાં માણસોને ત્યાં પુત્ર પ્રજા વિશેષ જ્વેવામાં આવે છે. પ્રાણીઓમાં પણ એવુંજ અનુભવવામાં આવ્યું છે કે તહેમના નર માદાનો સંયોગ ધણા લાંબા વખત સુધી લગાવ્યા પછીથી જે બચ્ચાંનો જન્મ થયો છે તે નર જાતીનાં જ જન્મ્યાં છે.

એક મત, વળી એવો પણ છે કે ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને વધારે પુષ્ટિકારક ખોરાક આપવામાં આવે તો પ્રત્યેત્પત્તિ નારી જાતીની થવાનો વધારે સંભવ છે, અને સાદો હલકો ખોરાક આપવામાં આવે તો પ્રજા નર જાતીની થાય છે. આનું કારણ એમ પણ જણાય.

આ ધણે ઉપયોગી લેખ શ્રી “ધન્વતરી”ના વિદ્વાન સદ્ગત તંત્રી ડૉક્ટર મંજુલાલ ભોગીલાલ કંધારીયાકર એમ. સી. પી. એસ., એમ. સી. એચ. સી. ની કૃપાથી લખાયેલો હતો અને તેનો થોડો ભાગ પ્રસિદ્ધ થયા પછી તેમના અકાળ શોકાન્નનેક મૃત્યુથી અપૂર્ણ રહેલો હતો. પરંતુ તેમનાં હસ્ત લિખિત પુસ્તકો તપાસતાં આ લેખનો બાકી રહેલો ભાગ જડી આબ્યાથી તે વાચક વડે સમજી રજુ કરતાં અમને ધણે આનંદ થાય છે.

તંત્રી.

વવામાં આવે છે કે ગર્ભ, ગર્ભાવસ્થાના પહેલા માસ સુધી તો જન્મતીહીન જ હોય છે; અને પછેપર પ્રજોત્પાદક ઈન્દ્રિયાનાં કાંઈક ચિન્હ તો આવે ત્રીજે મહિનેથીજ દેખાવા માંડે છે. તેથી ગર્ભાવસ્થામાં માતાના ખોરાક પ્રમાણે ગર્ભની જન્મતીમાં ફેરફાર થઈ શકે છે. વિચેના શહેરના ટ્રોફેસર શેન્ક વિગેરેનો મત પણ ઉપર પ્રમાણેજ છે.

“ ટ્રોફેસર શેન્ક ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓના આહારમાં ફેરફાર કરીને બાળકને સ્ત્રી જન્મતીનું અથવા પુરુષ જન્મતીનું ઇચ્છા પ્રમાણે કરી શકે છે. યુરોપના કેટલાક રાજ્યોને પુત્ર પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા માટે પોતાની સલાહ મુજબ વર્તાવીને તેણે સર્વને પુત્રની પ્રજાવાળા કરી બહુ માન અને વિજય મેળવ્યો છે.

આહારની અસરથી જન્મતીમાં ફેરફાર થાય છે તેનો બીજો વિલક્ષણ પુરાવો એ છે કે યુદ્ધ, દુષ્કાળ, કે પ્લેગ જેવા વિપત્તીના પ્રસંગોમાં ગર્ભતું યથેચ્છક પોપણ થઈ શકતું નથી. અને ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓને ઝોણું અથવા ન્યુન સત્વવાળું પોપણ મળવાથી હમેશા પુત્ર પ્રજા થાય છે.

આહાર મનુષ્યના શરીર ઉપર તથા મન ઉપર અસર કરે છે, તથા તે જેવો સાત્ત્વિક, રાજસ, કે તામસ હોય છે, તે પ્રમાણે મનુષ્ય, સાત્ત્વિક, રાજસ કે તામસ થાય છે, એ વાત ઘણા મનુષ્યો જાણતા હોય છે; પરંતુ આહાર જન્મતી ઉપર અસર કરે છે, તે વાત થોડાજ મનુષ્યો જાણે છે. મધ માખીઓ ઈંદાંમાંથી પ્રકટનાર જંતુને ખોરાક વડે ઇચ્છા પ્રમાણે નર અથવા નપુંસક જન્મતો કરે છે. પ્રસંગે મધ માખીઓને ઉતાવળે કોઈ નવી રાણી કરવાની જરૂર પડે છે તો તરતજ તેઓ કોઈ નપુંસક માખીને (એટલે કામ કરનાર માખીને) રાણીનું શરીર બધાય તેવો ખોરાક ખવરાવે છે, અને તેથી તે નપુંસક મધમાખીનું શરીર બદલાઈને સ્ત્રી જન્મતીનું થઈ જાય છે. કીડીઓ પણ આ પ્રમાણે જન્મતીને બદલવાનો શુભ ધરાવે છે, અને એવાજ વર્ગનાં બીજાં જંતુઓમાં પણ બહુધા તેવાજ શુભ હોવાનું સાખીત થયું છે.

આહારથી શરીર ઉપર કે મન ઉપર કરોજ ફેરફાર થતો નથી એમ અવિચારથી લોકો ભલે રહ્યા કરે, પણ દિન પ્રતિ દિન થતી નવી શોધોથી તથા ઇતિહાસથી સિદ્ધ થતું જાય છે કે જેવો આહાર આપણે ગ્રહણ કરીએ છીએ તેવાજ આપણે થઈએ છીએ.”

થરી નામનો એક જીનીવાનો વિદ્વાન, ગ્રાણીઓ ઉપર કહેલા પ્રયોગોને આધારે કહે છે કે જે રજસ્વલા થવાના ચાર દિવસ અગાઉ ગર્ભાધાન થાય તો બાળક નારી જન્મતીનું જન્મશે.

એક સ્વીટઝરલન્ડના ખેડુતે આવી રીતે એચ્છીક પ્રજોત્પત્તિ કરવાને માટે ઓગણત્રીસ દાયે ઉપર પ્રયોગ કરી જોયા, તેમાં એક પણ નિષ્ફળતા સિવાય સર્વ દાખલામાં તેને ફતેહજ મેળવી હતી.

થરીના સિદ્ધાંતને ગાડે નામનો વિદ્વાન પંજુ ટેક્ર આપે છે, અને કહે છે કે મનુષ્ય જન્મતીમાં પાંત્રીસ દાખલાં ત્રેના આ મતનેજ અનુસરતા ત્રેણે અવલોક્યાં છે.

વિવિધ પ્રજાઓના વિદ્વદેશના અભિધાયો આપી અને અમારો આ લઘુ લેખ સંમાપ્ત કરીએ છીએ: આશા છે કે વાંચકોને તેમાંથી કંઈ ને કંઈ નુતન અને વ્યવહારપયોગી.

જ્ઞાનતંતુઓના ગળાએ મરંના મિશ્રિતેણુ તારતમ્ય કાટી તે પ્રમાણે વર્નન રાખવાની જેની ઇ હોય તેનાથી તેમ બની શકે તેવું છે, એ જણાવવું અધ્યાને નહિ ગણાય.

જ્ઞાનતંતુઓનાં બચકર દરદો અને તે માટેની સર્વોચ્ચ પૌષ્ટિક માત્રા.



જ્ઞાનતંતુઓની નિર્મળતાને લીધે પેંદા થતા અમખ્ય દરદોથી પીડાતા લાખો દુઃખીઓથી મરકારી દોષીકેયો, દુનખાના, અને ખાનગી વંદ ઝંકટરોના ઝીપધાલયો, અને આગમ્ય મદિગે ભગઈ જાય છે અને તેનાં દવાખાનાના ડાક્ટરો તથા વૈદોની નિયમિત રીતે લાખા કાળ સુધી ઈશ્વર કરતા પણ વધારે પ્રેમથી સેવા ઉઠાવ્યા છતાં 'ચોક્કસ દરદીઓ' આવા દરદના પગામાંથી હમેશને માટે છુટી શકે છે. એવાત નિર્વિવાદ રીતે બતાવી આપે છે કે આવા રોગી મટાડવામાં અગ્રેષ્ઠ તેમજ દેશી દવા અસક્ત છે હાલની નવીન શોધોથી આ વિષય ઉપર, અને ખામ કરીને જ્ઞાનતંતુઓની બનાવટ અને તેઓ (Nerves) પોતાનું કામ બરાબર કરી શકે તે માટે કંઈ કરવાતો ખામ જરૂરની છે તે વિષય ઉપર મારો પ્રકાશ પડ્યો છે. આજ સુધી તો જ્ઞાનતંતુઓમાં રહેલા જીવનબળને મનુષ્યની બુદ્ધિથી મમજી શકાય નહિ તેવો એક અગમ્ય વિષય મણુવામાં આવતો હતો, પરંતુ મમર્થ વિદ્વાનોએ થણાં વંર્ણ સુધી પ્રગોશાળાઓમાં અખતરા કરી જોઈ હાલ મપૂર્ણ રીતે માખીત કરી બતાવ્યું છે કે (Nerve Energy) એટલે જ્ઞાનતંતુઓમાં રહેલા જીવનબળના ઓછા વધારે પ્રમાણનો આધાર આગમ્યશાસ્ત્રના અમુક નિયમો ઉપર મેલે છે.

શરીરશાસ્ત્રના અધ્યાયીઓને એ જણાવી વાત છે કે જ્ઞાનતંતુઓના "સે'સ" અથવા ચાલુઓ (Nerve Cells) જ્યારે નિરોગ અને શાન્ત હાલતમાં હોય ત્યારે એક સૂક્ષ્મદર્શક યત્ર પડે જો બારીક નજરે તપાસવામાં આવે તો તેમાં ભુખરા રંગનાં અમખ્ય પરમાણુઓ નજરે પડે છે. હવે એક મીઠા લીંચુમાં જેમ રમ ભરેલો હોય છે તેમ આ જ્ઞાનતંતુઓનાં પરમાણુઓમાં જીવનબળ ભરેલું હોય છે. આ ઉપરથી એ દેખીતી વાત છે કે આવાં નિરોગ જીવનથી ભરેલા પરમાણુની મખ્યા જેમ વધારે હોય છે તેમ શરીરમાં વધારે કૈવલ જોવામાં આવે છે. પૂર્ણ વિશ્રાંતીના સમયમાં આ ચાલુઓ જીવન બળથી ભરાય છે. અને લાખો વખત કામ કરવાથી જ્યારે તેમાંનું પ્રાણબળ વપરાઈને ખુટી જાય છે ત્યારે આપણને થાક લાગે છે અને તેથી વિશ્રાંતિ અને ઉંડા સોવાની જરૂર પડે છે. જ્ઞાનતંતુઓને જેટલા પ્રમાણમાં વિશ્રાંતી મળે છે તેટલા પ્રમાણમાં તેમાં જીવનબળ પાછું ભરાય છે. અને તેથી બીજા દિવસનું કામ કરવાને તે કરી શક્તિવાન થાય છે. આમ હોવાથી શરીર તથા મનની પૂર્ણ વિશ્રાંતિ એજ અગાધ જીવનબળ પ્રાપ્ત કરવાનો મૂખ્ય ઉપાય છે. હાલના વખતમાં પોતાને કેળવાયલા માનનાર ઘણા મનુષ્યો શકા કરે છે કે "ઘણા કાળ સુધી, અન્ન જળ લીધા વિના યોગિઓ પોતાના શરીરનું

કૌવત અને જીવનબળ શી રીતે ટકાવી શકતા હશે? વળી આધાપીધા વિના મહીના અને વર્ષો સુધી તપ કરી, અખુટ શારીર બળ, મનોબળ અને અધ્યાત્મ બળ મેળવ્યાના દાખલા પુરાણ વિગેરે શાસ્ત્રોમાં મળી આવે છે; તેતો માત્ર લોકોનું મનરંજન કરવા માટે આગળના લોકોએ મારેલા કલ્પિત ગપાટા છે. અને આવી મૂર્ખતા ભરેલી વાતોને શાસ્ત્રમાં દાખલ કરનારા શારીર શાસ્ત્રના નિયમોથી કેટલા અજ્ઞાન હતા તે દેખાઈ આવે છે. આધાપીધા વિના વળી શરીરમાં કૌવત ક્યાંથી આવે? વિગેરે વિગેરે.” શુભ સંસ્કારો વિનાના ધાર્મિક અને પૂજ્ય લાગણીઓ વગરના, આવા ઉદ્બળ યુવાનો ઇચ્છેજી અધુરી કેળવણી મેળવીને અહંકારથી જલકાઈ નીચ છે. અને આં ખોટું ને તે ખોટું કરતા મંડી નીચ છે. પરંતુ આ યુવાનોએ જનજીવનને ધર્મ કે પશ્ચિમ દેશની સર્વ વિદ્યાઓ (Sciences and arts) હજુ તો અચપણમાં છે. ભવિષ્યમાં તે સર્વ વિદ્યાઓમાં અગત્યના સુધારા વધારા થવાના આશીર્વાદ છે. તેથી યાદ રાખો કે પશ્ચિમની વિદ્યાઓ અધવા: “સાયન્સ” ની ‘વૃદ્ધિ’ થવાથી હિંદુધર્મ નિર્ભળ થવાને બદલે ઉલટો વધારે બળવાન થાય છે.

જીવન બળનો મુખ્ય આધાર શાના ઉપર અવલંબીને રહેલો છે તે વાતનો નિર્ણય કરવામાં પણ “સાયન્સ” ની નવી શોધોએ સારી મદદ કરી છે, અને સાબીત કરી આપ્યું છે કે જીવનબળનો મુખ્ય આધાર પૂર્ણ વિશ્રાંતિ ઉપર રહેલો છે. જે લોકો એમ માને છે કે ખોરાકથી શરીરમાં બળ પેદા થાય છે તે લોકો ખાંડ ખાય છે, કારણ કે કામ કરવાથી પડતી જીવનબળની ખોટ જો ખોરાકથી જ પુરી પડતી હોય તો માણસને ઉધ અને વિશ્રાંતિની શી જરૂર છે? પરંતુ એક માણસ ગમે તેટલો પૌષ્ટિક ખોરાક શાવે તેટલા પ્રમાણમાં ખાધા કરે; તો પણ શરીરમાં જીવનબળની જે ખોટ રાત્રી પડે છે તે ખોટ ખોરાકથી કદી પુરાતી નથી અને તે કારણથી જ માણસને દરરોજ ઉંઘ લેવાની જરૂર પડે છે. સર્વ મનુષ્યોનો અનુભવ હોય છે કે બળવાનમાં બળવાન મનુષ્યને એ ત્રણ દિવસ વિશ્રાંતિ કે ઉંઘ બિલકુલ ન મળે તો તે તદ્દન અશક્ત બની નીચ છે; અને ગમે તેવો પૌષ્ટિક ખોરાક પણ તેનામાં કૌવત લાવી શકતો નથી. કારણ ખોરાકને પચાવવા માટે જે બળ વપરાય છે તે બળ પણ ઉંઘ અને વિશ્રાંતિથી મેળવી શકાય છે. અત્યંત પુરતા પ્રમાણમાં લેતાં છતાં ઉંઘ ન મળવાથી મરણ નિપજવાના ઘણા દાખલાઓ બનેલા છે. આવા દાખલાઓમાંથી માત્ર એક જ દર્શાવે અત્રે આપણે બસ થશે, એમ ધારીને તે નીચે લખીએ છીએ:—

એક ચીના વેપારીએ પોતાની સ્ત્રીને મારી નાંખી તેથી તેને ખૂટું નિરક્ષ રીતે જીવ લેવાની સજ્જ હરમાવવામાં આવી. તે સજ્જ એવી હતી કે તે ગુન્હેગારને ખોરાક, પાણી, વિગેરે પુરતા પ્રમાણમાં આપવા પણ તેને એક ફાળની ઉંઘ કે વિશ્રાંતિ લેવા દેવી નહિ. બંદિખાનામાં તેને ત્રણ સીપાઇઓની દેખરેખ નીચે સુંકવામાં આવ્યો. દરેક સીપાઇ એક એક કલાક ઉંઘે અને બાકીના બે સીપાઇઓ જાગ્રત રહીને તે કેદીને નેપવા કે એક ફાળ પણ ઊંઘવા દે નહિ. એ પ્રમાણે આઠ દિવસ સુધી પેસા કેદી ઉંઘે નહિ. ત્યારે તેને અત્યંત બેચેની અને દુઃખ થવા લાગ્યું. તે દયા ઉપર તેની રીતે અત્યંત કાલાવાલા કરી કહેવા લાગ્યો કે મને બીજી કોઈ પણ રીતે મારી નાંખો પણ મને ઉંઘને માટે ટકાવો નહીં. ગમે તો મને ફાંસી દો, અરદન મારો, કે ગોળીથી વિંધી નાખો, પરંતુ મને

મહેરજાની કરીને જરાવાર ઉઘવા દો. એ રીતે તેણે ઘણા કાલાવાલા કર્યા, પરંતુ તેનું કહેવું કોઈએ સાંભળ્યું નહિ. પુરતાં ખોરાક પાણી મળતાં છતાં આ બળવાન કેદી ઉધ વિના અત્યંત નિર્બળ થતો ગયો. અને અત્યંત રીઝાઈને આખરે ઓગણીસમે દિવસે મરણ પામ્યો.

ઉપરના દાખલા અને વિવેચનથી અમારા મુખ વાંચકોની ખાત્રી થઈ હશે કે ખોરાકથી શરીરમાં જીવનબળ પેદા થતું નથી. પણ શરીર અને મન બંન્ધારે પૂરું વિશ્રાંતિમાં હોય ત્યારે જ આપણા જાનતંતુઓનાં અસખ્ય પરમાણુઓ વાદળી (Sponge) જેમ પાણી સુસી લે તેમ આપણી આસપાસ ભરેલા જીવનબળના અખૂટ મહાસાગરમાંથી પોતાને ભેંધતું બળ સુસી લઈને તર થાય છે. આમ હોવાથી જ રાત્રે થાકીને તદ્દન નિર્બળ થઈ આપણે સૂઈ જઈએ છીએ. અને સવારમાં બ્યારે સ્વસ્થ નિદ્રાથી પૂરું વિશ્રાંતિ મેળવી ઉઠીએ છીએ ત્યારે આપણે પાછા ફરીથી બળવાન અને ઉત્સાહી જણાઈએ છીએ. આવી વિશ્રાંતિ નકામા આગમુ થઈ પડી રહેવાથી, અથવા અતિશય ચડસ કે દાર કે અરીણુ જેવા માદક પદાર્થોથી બેભાન થઈ સૂઈ રહેવાંથી મળતી નથી. કારણુ જો કે તે વખતે બહારની દુનિયાનું ભાન જંતું રહે છે. છતાં મન તથા જાતંતુઓને વિશ્રાંતિ મળતી નથી. આ કારણથી આવા માદક પદાર્થોથી ઉધ લાવનારના શરીરમાં કાવત કે જીવન બળનો વધારો જરાપણુ થતો નથી. પણ ઉલટો તેમાં બહુ ઘટાડો થયાં જાય છે. વળી, આંખણે એમ પણ ધારવાનું નથી કે દિવસે કે રાત્રે ગમે તે રીતે ઉધી ગયા કે જીવન બળ મળશે. ઉધમાં શરીરના સ્નાયુઓ, જાનતંતુઓ, અને મનને પૂરું વિશ્રાંતિ મળવા માટે આપણે સ્નાયુઓને શિથિલ કરવાની કળા (Relaxation of the Muscles) શીખવાની તથા મનને અહીં તહીં નકામું ભટકતું ચટકાવવાની કળા શીખવાની ખાંસ જરૂર છે. આ કળા આવતાં લાખે રૂપેયા ખર્ચતાં પણ ન મળે તેવું અખૂટ જીવનબળ મેળવવાની શુભ કુંચી આપણા હાથમાં આવશે.

પરંતુ આ જગ્યાએ કોઈ શંકા ઉઠાવે કે “તમારા કહેવા પ્રમાણે ઉધની આટલી બધી અનિવાર્ય અગત્ય હોય તો, પછી આપણું શાસ્ત્રમાં ધણું વર્ષ સુધી જરા પણ ઉધ વિના જીવનારા કેટલાક મહાત્માઓ અને યોગીઓના દાખલા મળ્યા આવે છે તેનું કેમ ? શું આ શાસ્ત્રોને ખરા માનવાં કે તમારા આ નવા સિદ્ધાંતને ? હુંકામાં ઉધ વિના આ મહાત્માઓ કેવી રીતે જીવી શક્યા હશે તે વિગે તમે શું જવાબ આપો છો ? વનરાસમાં લક્ષ્મણે કેટલાંએ વર્ષો સુધી રામ અને સીતાની સેવા અને રક્ષા કરી જરા પણ ઉધ લીધી નહોતી, તેથીજ રીતે ઘણા યોગીઓએ ઉધને જીવના દાખલાઓ શાસ્ત્રોમાં મળ્યા આવે છે. શ્રી કૃષ્ણ ભગવાને પોતે અજુનને ગીતામાં ઘણીવાર “યુગકેશ” કહીને બોલાવ્યો છે. “યુગકેશ” શબ્દનો અર્થ “ઉધને જીતનાર” એવો થાય છે, તો તે ઉપરથી સાબીત થાય છે કે શ્રી કૃષ્ણ ભગવાન પણ માનતા હતા કે અજુન ઉધને જીતી હતી. ત્યારે હવે ઉધ વિના જીવનબળ રહી શકે નહિ એવો જે સિદ્ધાંત તમે વિપરં જણાવ્યો તે શાસ્ત્રધારે છે એમ તમે કવી રીતે બતાવી શકશો ?” એવી શંકા વાંચકોમાંથી કેટલાકના મનમાં ઉઠશે તો તેના જવાબમાં કહેવાનું કે આ શંકા ઉઠવાનું કારણુ થોડી સમજ દેર તથા જ્ઞાનિતથી વિચાર નહિ કરવાની ટેવને લીધેજ છે. કારણુ અમે આગળ અનેક

વાર કહ્યું છે કે શરીર અને મન બ્યારે પૂર્ણ વિશ્રાંતિમાં હોય છે ત્યારે જ્ઞાનતંતુઓનાં પરમાણુઓ ફરીને જીવનઅળથી પુરેપુરાં ભરાય છે. હવે કંઈ એ વિશ્રાંતિ મેળવવાનો એક જ ઉપાય નથી, તેમજ તે સર્વોત્તમ ઉપાય તો યોગીઓજ જાણે છે. યોગીઓ સંયમ વડે અસંખ્ય વિષયોમાં વહી જતા મનને રોકીને સ્થિર કરે છે. તેવી રીતે સ્થિર થયા પછી પાણીના મહાસાગરમાં જેમ મીઠાની પુતળાઓ જળી અદૃશ્ય થઈ જાય તેમ પરમ જીવન અને આનંદના મહાસાગર શ્રી પરબ્રહ્મમાં તેમનું મન ઓગળી જઈ તદરૂપ થઈ જાય છે અને પછી આવી સ્થિતિમાં મહિમા અને વર્ષો સુધી વિલીન થઈ રહીને પછી બ્યારે યોગી પુનઃ જન્મૃત થાય છે તે વખતે તેનામાં અપાર, સામર્થ્ય પ્રતિત થાય છે. ક્યાં આ દેવી પરમાનંદની સમાધિ, અને ક્યાં આપણુ પામર મનુષ્યોની હ્રુદ દયાપાત્ર ઉદ્ધરણી ખેલાન અવસ્થા ! અસંખ્ય હ્રુદ લાલસાઓ (Desires) અને લોભાદિ વિકારોને વશ થઈ મનુષ્યો બ્યારે પોતાના મનને સંયમમાં રાખતા નથી અને યોગ વડે પ્રાપ્ત થતી અજરામરત્વ (Ageless Immortality) અર્પનાર સમાધિના માર્ગ પર વહેતા નથી, ત્યારે તેમને જીવતા રાખવા માટે દયાળુ પ્રભુને જ્ઞેર શુદ્ધમયી આત્મા મનુષ્યોને ઉધાડી દેખે ખેલાન કરવાનો ઉત્તરતો માર્ગ ન આપ્યે લેવો પડે છે. બાકી, પૂર્ણ જીવન બળ તથા આનંદ મેળવવાનો ઉત્તમ માર્ગ તો સર્વ મનુષ્યોને માટે ખુલ્લો જ છે અને તેનું વર્ણન યોગશાસ્ત્રનાં સર્વ પુસ્તકોમાં આપેલું હોય છે. સ્થળ સંક્રાંતને લીધે અહિં તેનું થોડું પ્રભુ વર્ણન આપી શકાય તેમ નથી છતાં અધિકારીઓને જરા સંતોષ આપવાની ખાતર અને યોગેશ્વર શ્રી કૃષ્ણ પરમાત્માનાં યોગીક વચનો અહિં આપીશું. ભગવાને ગીતાના અધ્યાત્મ યોગ નામના છઠ્ઠા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે:—

સંકલ્પપ્રભવાન્કામાસ્ત્યક્ત્વાસર્વાનશેષતઃ ।

મનસૈવેન્દ્રિયગ્રામં વિનિયમ્ય સમંતતઃ ॥

અર્થાત “ સંકલ્પથી ચતારી યોગને પ્રતિકૂળ સંધાળી વાસના, સહિત ઇચ્છાઓને તજીને વિષયોમાં દોષદષ્ટિ કરનારા મન વડેજ ચોતરફ પ્રસરતા ઇન્દ્રિયના સમૂહને નિયંત્રમાં રાખીને યોગ સાધવો. ”

આ પ્રમાણે વિવેક અને વૈરાગ્યવડે મનનો સંયમ કરવામાં આવે છે ત્યારે એક જ ધ્યેય વસ્તુ ઉપર તે તૈક્ષ્ણ્યધારાવત અસ્ખલીતપણે વહે છે. આ રીતે સ્થિર થયેલા મનને શાસ્ત્રોમાં પવન વગરના, એકાંતમાં બળતા દીવાની ઉપમા આપવામાં આવે છે. કારણ કે જેમ એક ધરમાં પવનના ઝપાટા આમથી તેમ આવ્યા કરતા હોય ત્યાં દીપક પોતાનો પ્રકાશ બરાબર આપી શકતો નથી એટલું જ નહિ પણ વખતે તે સમુદાય ઓલવાઈ જવાનો ભય રહે છે તેમ જેના મનમાં અસંખ્ય હ્રુદ ઇચ્છાઓરૂપી સખ્ત પવનનાં ઝપાટા આવ્યા કરતા હોય છે તેમાં જ્ઞાનદીપકનો બહુજ ઝાંખો પ્રકાશ પડી શકે છે. અને આવી વિવંચ વાસનાઓના ઝપાટાનું બળ જે અત્યંત વધી જાય તો આ જ્ઞાનદીપક છેક જ, ઓલવાઈ જાય એટલું જ નહિ પણ તે મનુષ્યનો જીવન વ્યવહાર પણ એટલી પડે છે. આવા દાખલા વૈદિકના ગ્રંથોમાંથી પણ મળી આવે છે કે જેમાં અતિપર વિરહવેદના હૃદયારની વિવંચા અથવા ઉચ્છેદ વિગેરે વિકારોના પંજામાં સપડાયેલાં મનુષ્યો તત્કાળ મરણ પામ્યાનું જ-

છાવવામાં આવેલું હોય છે. આ માટે આરોગ્ય, બળ અને સુખની ઇચ્છાવાળા સર્વ મનુષ્યોએ ભૂતનીપેરે અહિતહિ ભટકતા મનને એકાગ્ર કરી સંયમમાં રાખતાં શીખવાની ખાસ જરૂર છે એમ આપણા સર્વ શાસ્ત્રો કહે છે. યોગેશ્વર શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને પણ કહ્યું છે કે:—

યથાં દીપો નિવાતસ્યો નૈગતે સપમા સ્થતા ।

યોગિનો યત ચિત્તસ્ય ધુંજતો યોગમાત્મનઃ ॥

(અપિચ) શનૈઃ શનૈ રુપમેદુદ્ધ્યા ધૃતિ રૂઢીત યા ।

આત્મ સંસ્થં મનઃ કૃત્વા ન કિંચિદપિ ચિંતયેત્ ॥

“આત્મા સંબંધિ સમાધિનો અભ્યાસ કરતા એવા તથા નિયમમાં લાવેલા ચિત્ત-વાળા યોગિને અર્થાત્ તેના ચિત્તને, જે પવન વગરની જગોમાં રહેલો દીવો હાલતો નથી તેની ઉપમા છે.”

વળી “ધરણાવડે વશ કરેલી બુદ્ધિએ કરીને મનને આત્માને વિષે જ નિશ્ચયકરીને ધીરે ધીરે ઉપરામ પામવું, એટલે કંઈ પણ ધ્યાન કરવું નહિ. ફક્તિતાર્થ એ કે નિશ્ચય મનમાં પોતાની મેળે જ પ્રકાશતા પરમાનંદરૂપ યજ્ઞને પછી આત્માનું ધ્યાન પણ તથા દેઈ પૂર્ણ વિશ્રાંતિ પામવી. ઉપર પ્રમાણે સંયમવડે વિશ્રાંતિ પામવાનો માર્ગ સર્વોત્તમ અને શાસ્ત્રાધાર છે. પરંતુ તેનું જ્ઞાન જેમને ન હોય તેમણે સિધ્ધીકરણ (Relaxation) અને શાન્ત નિદ્રાથી જેટલી અને તેટલી વિશ્રાન્તિ મેળવવી. આ શાન્ત વિશ્રાંતિ વેળા શરીર જીવનબળથી ભરાશે. અતિશય ચિંતા, પરિશ્રમ, જનનેન્દ્રિયોના વિવિધ વ્યાધિઓ (Sexual Diseases) વિગેરે અસંખ્ય કારણોથી શરીર બ્યારે ક્ષીણ થઈ જાય છે, ત્યારે આગળ વર્ણવી ગયેલા જ્ઞાનતંતુઓના ભુખરા રંગના સૂક્ષ્મ પરમાણુઓમાં પણ ખાસ દેખીતા ફેરફારો માલૂમ પડે છે. જ્ઞાનતંતુઓના આવા દાણા (Granules) ને તપાસતાં તેમની સંખ્યા તથા કદમાં બહુજ ઘટાડો થયેલો દેખાઈ આવે છે. જે ઉપરથી એવો સિદ્ધાંત સાબીત થાય છે કે આ દાણાની સંખ્યા અને કદ ઉપર, તથા તેમની જીવનતત્વ ચુસી લેઈ:ગ્રહણ કરી રાખવાની શક્તિ ઉપર જ શરીરના કોવતનો આધાર છે. અત્યાર મુઠ્ઠી લખવામાં આવેલી બાજતો જેઓના લક્ષમાં ઉતરી હશે તેઓની તો સંપૂર્ણ ખાતરી થશે કે મ્હોટાં મ્હોટાં લક્ષ્યાવનાર અસંખ્ય નામેથી વેચાતી જ્ઞાનતંતુઓને પુષ્ટિ આપી બળવાન બનાવનાર દવાઓ અથવા “નરવાઈ ટોનીક્સ” નામથી જાણીતી દવાઓ માત્ર અત્યાર મનુષ્યોને હેતરવાનું જ સાધન છે. અજ્ઞાન ઠાકરો અને વૈદો કાં તો મુખાંધથી અજ્ઞાન દર્દીઓને સંતોષ આપવા ખાતર કંઈ કંઈ ઝેરી દવાઓ જેવી કે સ્ટ્રીકનીન (ઝેરક્રોલાનું ખાસ સત્ત્વ), સેલીસીન, ગુલીન, સલ્ફેટ ઑફ એથેરીન, આરસેનીકલ સોલ્ડસ (સોમકની બનાવટો), કસ્પેરીયા, નક્ષત્રામીકા, વિગેરે ને Nervine Tonics એટલે કે મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓનું બળ વધારનાર દવાઓ જાણીને આપે છે. આ તેમનું વર્તન કેટલું બધું અજ્ઞાન સૂચવે છે? અમેરિકામાં સાઠ વર્ષથી દર મહિને પ્રગટ થતા બહુ મશહુર Health ” હેલ્થ “ નામના યતના એડીટર ડૉ. વ્યાર્સે એ. ટાઇરેલ એમ. ડી. પણ આ વિષયમાં જહે છે કે:—

“ It does not quire the wisdom of a Solomon, therefore,

to realize the uselessness of the drugs usually employed in such cases (such as strychnia), and mistakenly called tonics. These substances cannot in anyway increase the volume or quantity of these minute storehouses of energy. All that they can do is to excite the cell to activity, acting as the spur to the jaded horse, and with the inevitable result of a corresponding degree of depression when the fictitious excitement has subsided."

આ લેખમાં અમે આગળ વર્ણવેલા જ્ઞાનતંતુઓના સૂક્ષ્મ દાણામાં ભરેલા જીવન તત્વમાં શું આ ઝેરો એક કિંચિત માત્ર પણ વધારો કરી શકે છે? આવાં વિષ દરદીઓને, જ્યારે ત્યારે ખવરાવનાર કયો ડાક્ટર કે વૈદ એમ બતાવી આપવાની હીંમત કરશે કે આવી દવાઓથી જ્ઞાનતંતુઓનાં અણુઓમાં રહેલું જીવનજળ લેશ પણ વધે છે? ખોરાક વિના હાડખીજર જેવા થઈ ગયેલા ધોડાને જે ધિગ ધિમતો અંગારો ચાંપવામાં આવે, અથવા તો મોટા મોટા પેરાણા ધોયવામાં આવે, તો સ્વચ્છાણની ખાતર તે બિચાઈ પ્રાણી એકવાર તો પોતાનું સર્વ બળ વાપરી દોડશે પણ આવી રીતે દોડતા ધોડાને જોઈ કયો ડાહ્યા માણસ એમ કહી શકશે કે તે ધોડો વધારે બળવાન બન્યો છે? એથી ઉત્તરું બુદ્ધિશાળી મનુષ્યો આત્રી પૂર્વક જાણે છે કે આવી અસ્વાભાવિક રીતે તેની પાસે કામ કરાવવાથી તે બિચાઈ છેક જ લાશ બની આખરે મરણ પામે. તેવીજ રીતે આવી ઝેરી દવાઓના અંગારાચાંપી નિર્બળ થયેલા જ્ઞાનતંતુઓ પાસે કામ કરાવવામાં આવે છે ત્યારે તે આખરે એટલા નો ક્ષીણ થઈ જાય છે કે પછી કોઈ પણ ઉપાયે તેઓ પોતાનું કામ કરના નથી. આવી ઝેરી દવાઓ જ્યારે પહેલાંવાર આપવામાં આવે છે ત્યારે ચાલુક મારેલા ધોડાની પેઠે જ્ઞાનતંતુઓ કીક કામ કરતા અચિચારી મનુષ્યોને લાગે છે અને તે વખતે પોતાની દવાથી હાથદો કપાતું માન ડાક્ટર કે વૈદ સાહેબ ખૂબ છાતી કાઢી રિવકારી લે છે, પરંતુ પછી આવાં ઝેરોનાં વ્યસનો બની દરદીઓ આખરે પોતાના જીવનજળનો નાશ થયાની વાત ડાક્ટર સાહેબને આવીને કહે છે ત્યારે તેઓ ગંભીર મુખમુદ્રા રાખી કહે છે "બાપુ, હું શું કરું? મ્હારી દવા તો સોનાના મુલની અને શમજાણુ અસર કરનાર છે; પણ જ્યાં દેવ રહ્યો ત્યાં વૈદ કે દવાઓ શું કરે?" અહો! પરમાત્મા! આ રોગ ગજબ, કેટલું અજ્ઞાન, અને કેટલો છળબેદ! ગરીબ બિચારા અમૃતપ્રય દરદીઓના પૈસા અને જીવનને હરો લેઈ તેના બદલામાં વૈદ અને ડાક્ટરો રોગીઓને શું આપે છે? હળાહળ વિષ! જ્ઞાનતંતુઓની નિર્બળતા માટે વપરાતી ઉપર લખેલી અને તેવી જ જાતની બીજી અસપ્ષ્ય દવાઓ અને માત્રાઓ હળાહળ વિષ છે, અને તેથી શરોરતું રહ્યું સહ્યું જીવનજળ પણ નાશ પામે છે એ વાતને આખી દુનિયામાં કયો મનુષ્ય ખોટી પાટી શકે તેમ છે? કોઈ જ નહિ. અને તેમ છતાં આવી ઝેરી દવાઓનો ઉપયોગ ક્યાં સુધી ચાલુ રહેશે? અને ક્યાં સુધી મનુષ્યો મૂર્ખતાથી આવાં ઝેર શરીરમાં નાંખી પોતાના ધન અને આયુનો હાથ ક્યાં કરશે? પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા!

“અસતો માં સદ્ગમય । તમસો માં જ્યોતિર્ગમય ॥” “અમને અસદ્માર્ગ પરથી સદ્માર્ગ પર લાવો; અજ્ઞાન રૂપી અંધકારમાં અથડાતા અમને જ્ઞાનના પ્રકાશમાં દોરો જાઓ!

આવાં દરદોમાં જે કોઈ પણ-રીતે લાભ થતો હોય, જે કોઈ પણ માત્રા આવા વ્યાધિઓમાં રામળાણુ અસર કરતી હોય-તો તે કક્ષા એકજ છે. આ હવા અમારી કે ખીજા કોઈ માણસની “પેટન્ટ” નથી. અને તેથી દરેકને આ માત્રા વેચી અમારાં ખીજાં ભરવાની ખાતર આ લેખ લખાયો નથી. એ કામ તો ખીજા જાહેરખખરીઆ લેભાણુ દાકતરો અને વૈદોને સોંપ્યું. પણ આ માત્રા તો એવી છે કે તેનું યથાવિધિ સેવન કરવાથી ઘરડાનાં જીવાન ચંવાય છે, નિર્ભય મરી સખજ થવાય છે, રોગી મરી નિરોગી થવાય છે અને દુઃખી-મરી મુખી થવાય છે. આવી અમુલ્ય માત્રાને છુપાવી ન રાખતાં લોક-કલ્યાણને માટે અમે વિના મુશ્કેલી આપવા ધારીએ છીએ. આ માત્રા એવી છે કે તેનું સેવન કરતી વખતે વધારે પડ્ય પાળવાની પણ કશકશમાં ઉતરવું પડે તેમ નથી. વળી એ માત્રા દરેક સ્થળે તવંગર અને મરીગને એક મરખી રીતે મળી શકે એવી દવાણુ પદ્મશ્વરે યોજના કરી મુકેલી છે. પારમ્મણિ પાસે હોવા છતાં પણ ન્યાં મુધી તેના જીજ્ઞાસી અગ્નણુપણું હોય ત્યાં મુધી માણસને નિર્ધનતા ભોગવતી પડે, તેજ પ્રમાણે આ માત્રાના ખરા ગુણોથી લોકો અગ્નણુ હોવાથી વિના કારણુ દુઃખથી પ્રગળ્યા કરે છે. આ માત્રાનો અનુભવ લીધા પછી તેના રામળાણુ ગુણો માટે અનેક મહાત્માઓ અને વિદ્વાનોએ કરોડો સર્ટિફિકેટો આપેલાં છે. જેથી એ માત્રાના ગુણો વિષે સંશય લેવા જેવું જરા પણ કારણુ નથી. આ માત્રા સુદિના આરંભ દાળધીજ મનુષ્યોના કલ્યાણને માટે શ્રી અક્ષરે ઉત્પન્ન કરેલી છે. પરંતુ મનુષ્ય જાત આજાનને લીધે તેનો ઉપયોગ ન કરતાં વિના કારણુ અધારામાં આથડે છે, તે અત્યંત દિલગીરીની વાત છે. આ માત્રા સર્વ માત્રાઓની વૃદ્ધ માતા છે, અને બધી માત્રાઓ તેનાથીજ ઉત્પન્ન થયેલી છે. તેથી તમામ માત્રાઓ કરતાં આ માત્રા ગુણમાં સર્વોપરી હોય એમાં નવાઇ સરખું નથી.

સર્વ સુદિની ઉત્પત્તિ મહત્તત્ત નામના અતિ સૂક્ષ્મતમ અદ્ય તત્તથી થયેલી છે. એ સૂક્ષ્મ તત્ત ઉત્તરીતર મૂળ રૂપમાં આવતાં અતે પાપાણુ આદિ ખનીજ પદાર્થો પેદા થયેલા છે એટલે ખનીજ પદાર્થોની માત્રાઓમાં જે બળ રહ્યું છે તેના કરતાં હજાર ગણું બળ અત્રે વર્ણવવામાં આવેલી માત્રામાં રહ્યું હોય એમાં કાંઈ પણ નવાઇ સરખું નથી. ગ્રાણુવાયુ જેને ઇથેરમાં “ઓક્સીજન” કે “ઓઝોન” કહે છે તેમાં અત્યંત બળ રહેલું છે એ વાત હાલના રસાયણ શાસ્ત્રના પ્રયોગોથી સાબીત થઇ મુકેલું છે. હવે એ “ઓક્સીજન” હવા અને “હાઇડ્રોજન” નામની બીજી હવા એ બેના રસાયણીક મંમેલન (Chemical Combination)થી ઉત્પન્ન થયેલી આ માત્રા છે. મનુષ્ય કૃતિથી બનેલી બીજી માત્રાની બનાવટમાં જેમ ખનીજ પદાર્થોના સમવિયમ ભાગ હોય છે તેજ પ્રમાણે ઈથરકૃતિથી ઉત્પન્ન થયેલી આ માત્રામાં પણ આ બે તત્તના ન્યુનાધિક પ્રમાણ છે, એટલે-કે આ માત્રામાં “ઓક્સીજન” ગ્રાણુવાયુના વજનમાં સોળ ભાગ છે અને “હાઇડ્રોજન” વાયુના બે ભાગ છે. આ રીતે ઉત્પન્ન થયેલી માત્રા આપણાં જીવનના આધાર રૂપ, અને જેનું અથાવિધિ પાકન કરવામાં આવે તો અમૃતના જેવો ગુણ આપે તેવી છે. આ કારણથીજ પરમાત્માએ આ અદ્ભુત માત્રા, આ દૈવી અમૃતરસ, ગરીબ તેમજ તવંગર, રાજા અને બિખારી સર્વ કોઈ તેનો એક સરખી રીતે લાભ લેઈ શકે માટે તેને અણુટ પ્રમાણમાં ન્યાં ભાંડરી દીધી છે. પણ “નસીજ બે બલોં

આગળનું આગળ” ધ્વિરે આ માત્રા આટલા બધા પ્રમાણમાં પુરી પાડી, તથા તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કેવી રીતે રાગોનો નાશ કરી મુખમાં દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવું; તે જાણવા માટે મનુષ્યોને પ્રુદ્ધિ તથા શાસ્ત્રોની અમુલ્ય બક્ષીસ આપી છતાં એ “અકરમીના પડીયા કાણુ” કહેવતને અનુસરી મનુષ્યોએ આ અમુલ્ય રસની ઉપેક્ષા કર્યાં કરી, તેને બદલે હળાહળ વિષરૂપ દવાઓ પીવા તથા ખાવા માંડી છે. Too much Familiarity breeds contempt “ અતિશય સહવાસ અથવા છુટ ને તિરસ્કારનું મૂળ ” એ કહેવત પ્રમાણે આ અમૃતરસ બ્યાં ત્યાં માટીના મુલ્યે મળતો હોવાથી મનુષ્યો એમ માનવા લાગ્યા કે; “ વળી તેનાથી તે ભયંકર દુરદો મટી શકતાં હશે? અને જો મટી શકતાં હોય તો તેનો ઉપયોગ કરવો મુકી દેઈ સેંકડો મનુષ્યો ખર્ચિ વેદ ગ્રંથોનાં ઘર શું કરવા શોધે? ” એવા વિચાર કરનારને અમે પણ કહીએ છીએ કે પરમેશ્વરે પ્રુદ્ધિ આપ્યા છતાં મનુષ્યો આની મુખાંધ શું કરવા કરે છે, તે અમને પણ સમજાતું નથી. ભાઈયો! આનું નામજ સંસારની વિચિત્રતા; આનું નામજ અઘૌઠિક માયાનું આવરણ. ત્યારે હવે સાંભળો આ દિવ્ય અને અહ્ભુત ગુણુ વાળી માત્રાનું નામ. પણ જોજો હોં? તે સામળીને સુખળી આંખો કરી તથા મુખના ખુણા નીચે ઉતારી કદરુ” મુખ કરી દેતા નહિ. તે સાંભળીને શાન્તિથી આ લેખ પૂર્ણ થતા સુધી વાંચશો, અને તે છતાં તમારી આ માત્રાના ગુણુ વિષે ખાતરી ન થાય તો આ લેખ એકવાર ફરીથી વાંચી જાઓ, અને તે ઉપર ધીરજથી મનન કરજો. સત્ય વાત શું છે તેનો નિર્ણય આ રીતેજ થઈ શકે છે સાંભળો ત્યારે આ માત્રાનું સાધારણ શુભરાતી નામ, “ જળ ” અથવા “ પાણી ” છે. આરબ લોકો તેને “ અામ ” કહે છે. લેટીન ભાષામાં આ માત્રાને Aqua “ એકવા ” કહે છે અને ઇંગ્લેન્ડે આ માત્રાને Water “ વોટર ” એ નામથી ઓળખે છે. આપણા તેમજ ઈતર દેશના કેટલાક તત્ત્વજ્ઞાનીઓ પાણીમાંથી સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ થયેલી માને છે. અને તે માટે બ્રહ્મ કવિ બ્રાહ્મણે પણ એક પદ્યમાં કહ્યું છે કે:—

“અહં એ પાણી ને ખોદું એ પાણી, પાણી અશીશુ ને ખાંડ; . .

એ પાણીથી ચયાં નરનારી ને એ પાણીથી બ્રહ્માંડ;

પાણીનું બન્યું મોતી રે, પાણીની બની હીરાકણી.”

આપણા શરીરમાં પણ પોણા ભાગ પાણીનો છે; આપણી પૃથ્વીનો ૩ ભાગ પણ પાણીથી ઢંકાયેલો છે. તે બતાવી આપે છે કે પાણીનો બહુજ છુટથી ઉપયોગ વિધિસર મનુષ્યો કરતાં શીખે તો સર્વ રોગો થતા અટકે, એટલુંજ નહિ પણ ચયા હોય તો તત્કાળ મટાડી શકાય. અજ્ઞાનથી પણ જો મનુષ્યો પાણીનો ઉપયોગ ન કરે તો પણ તેમને બહુ નુકશાન થતું અટકાવવા માટે પરમેશ્વરે તેમના ખોરાકમાં પણ બહુ પાણી મુકેલું છે, કે જેથી જાણ્યે અજાણ્યે પણ તેઓના શરીરમાં પાણીનું મોટું પ્રમાણ દાખલ થાય. રા. જગન્નાથ વજ્રનદાર પુરાવા સાથે જણાવે છે કે “ દુધમાં ૮૫થી ૮૮ ટકા પાણી રહેલું છે. પણ દુધ કરતાંએ આહારના બીજા પદાર્થોમાં વધારે પાણી રહેલું છે, એ જાણીને આપણને વિશેષ આશ્ચર્ય થયા વિના રહેતું નથી. કોઈ પણ મનુષ્ય દુધમાં ૮૮ ટકા પાણી છે એ જાણીને તરતજ અનુમાન કરશે કે દુધના કરતાં પાણીનું વધારે પ્રમાણ બીજા કોઈ પણ વસ્તુમાં નહિજ હોય. પણ તેમ નથી. કેટલાંક શાકમાં દુધ કરતાં પણ પાણીનું પ્રમાણ વિશેષ રહેલું પ્રયોગદ્વારા સિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે. જાનરમાં લગભગ ૯૦ ટકા પાણી છે

એમ જણાયું છે. અને કરમકક્ષામાં પણ આટલુંજ લગભગ રહેલું છે. કાકડીમાં, દુધીમાં કોળામાં અને આંવાંજ ખીનાં શાકમાં હપ ટકા સુધી પાણી રહેલું છે. અહો! આ શું કુદરતનો સામાન્ય ચમત્કાર છે? જે દુધને આપણે પાણીની પેઠે પ્યાલામાં રેડીને પીએ છીએ તે દુધ કરતાં પણ કાકડી વિગેરેમાં વધારે પાણી રહેલું છે? ત્યારે કાકડી એ મોટે ભાગે પાણીજ છે, એમજ કહોની. પણ આ પાણીને કુદરત કેટલા રૂપમાં આપણા આગળ ધરે છે! શેખરમાં ૮૦ થી ૮૨ ટકા પાણી રહેલું છે, અને સારી તાજાં દ્રાક્ષ કે જે રસથી ભરેલી હોય છે તેમાં માત્ર ૮૦ ટકાજ પાણી હોય છે. “પાણીના ખીજા અસંખ્ય ઉપયોગો વિષે અમે આ માસિકના આગલા અંકમાં “આયુષ્ય, આરોગ્ય, બળ અને સુખ પ્રાપ્તિનો અગ્રોધ ઉપાય” નામના લેખમાં લંબાણથી વિવેચન કરેલું છે. તેથી તે અહિંયાં ફરીથી લખી પુનરુક્તિ ન કરતાં વધારે ખાતરી માટે તે લેખ ફરીથી જરૂર લાગે તો વાંચી જવા વિનંતી કરીએ છીએ. અહીં તો માત્ર આ રોગ ઉપર પાણી કેવી રીતે પ્રાયોગ કરે છે તે વિષે ટુંક વિવેચન કરવાનું હરત ધાર્યું છે. ગોંધાઈ રહેલી જેરી હવાવાળાં ધરામાં રહેવાથી, પહેરવાનાં લુગડાં અને મેસ બરાબર સાફ દરરોજ નહિ કરી નાંખવાથી મળ મુત્ર રોગી રાખવાથી, તમાકુ, અરીસુ, દારૂ વિગેરે જેરી વ્યસનોની બળમાં ફસાવાથી, અયોગ્ય ખોરાક ખાવાથી, કસરત નહિ કરીને શરીરમાં મળ અગર કચરો થવા દેવાથી, અસંખ્ય જેરી દવાઓના સેવનથી, જાનુના બંધકાશને કુદરતી ઉપાયો વડે નિર્મૂળ નહિ કરવાને લીધે દરરોજ ખાધેલા ખોરાકનો મળ આંતરડાંમાં ભરાઈ રહીને શરીરની ગરમીને લીધે અત્યંત કોહી ઉઠે છે અને તેમાંથી પેદા થતાં અતિશય દુર્ગંધયુક્ત ઝેર લોહીમાં ભળે છે. અને તેવા વિષયમય રક્તથી મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર અસર થવા, આદિ અનેક કારણોથી શરીરમાં એકઠો થયેલો મળ અથવા કચરો આ જ્ઞાનતંતુઓનાં પરમાણુઓ ઉપર જેરી અસર કરે છે. તેથી તેઓ ધેનમાં પડી સુસ્ત બની જાય છે અને વિશ્રાંતિના સમયે પણ જરૂર જોઈતું જીવનતત્વ લેઈ શકતાં નથી. અને આ રીતે બધા જ્ઞાનતંતુઓની હડતાળ (Strike) પડવાથી શરીરમાં અનેક પ્રકારના મગજના અને જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદો દેખાવા લાગે છે. આ ઉપરથી સમજી વાંચકોના લક્ષમાં આવશે કે જ્ઞાનતંતુઓનાં અને મગજની નબળાઈનાં સર્વ દરદોનું માત્ર એકજ કારણ હોય છે. અને તે કારણ એ છે કે અનેક રીતે શરીરના જ્ઞાનતંતુઓને ઝેર ચઢતું. હવે આ ઝેર ચઢવાનું કારણ પણ ઉપર જણાવી ગયા તેમ શરીરમાંજ અસ્વચ્છતાથી પેદા થઈ, અથવા દવાઓ કે વ્યસનની સીગ્ને રૂપ અંદર દાખલ થઈ એકઠો થતો કચરો છે. આ કચરાને લીધે જ્ઞાનતંતુઓ પોતાનું કામ કરી શકતા નથી.

હવે ઉપર જણાવેલી જ્ઞાનતંતુઓની રોગી અવસ્થા દૂર કરવાને અને તેના કારણરૂપ મળ અથવા કચરાને શરીરમાંથી કાઢી નાંખી જ્ઞાનતંતુઓને નિરોગ બનાવી ફરીથી તેઓ જીવનબળ ખૂણી રીતે ગ્રહણ કરી શકે તેવી સ્થિતિમાં તેમને લાવવા માટે પાણી એ એક અમુક્ય અને અકસીર ઉપાય છે, એમ સર્વ બુદ્ધિમાન મનુષ્યો સમજી શકશે. જેમ બને તેમ દ્રાક્ષ, નારંગી, જાંબુ, શેરડી, સફરજલ, અનેનાસ, ટેટી, તટ્પૂચ વિગેરે અનેક રસવાળાં ફળો ખાવાં. જેથી તેમાં રહેલું અતિ વિશુદ્ધ જળ શરીરમાં નીમેલા સર્વ કચરાને ખૂણેખાચેથી શોષી શોષકને ઘોષ નાંખી શરીરની બહાર કાઢી નાંખશે. શરીરની તાકત ટકી રહેવા માટે એવાં રસવાળાં ફળ સાથે બદામ, કાજુ, ખારેક, ખજૂર જેવો સુંકો મેવો તથા દુધ વિગેરે

પણ રૂચી પ્રમાણે લેવું. ખોરાક સંબંધિ પૂર્ણ માહિતી માટે જરૂર લાગે-તો વાંચકે આ માસિકના ગયા વર્ષના તથા આ વર્ષના અંકમાં છપાયેલા "ફળાહાર" નામનો લેખ ફરીથી વાંચી જોવો. તે લેખમાં ક્યાં ક્યાં ફળો કેટલા કેટલા પ્રમાણમાં ખાવાં તથા થોડા અથવા ફળાહાર-જેવો સર્વોત્તમ ખોરાક કેવી રીતે ખાવો પાલની શકે એ વિષે લંબાણથી વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. આવા ખોરાક સાથે દિવસમાં પાણી પીવાનો પણ છુટથી ઉપયોગ કરવો; જે લોકોને સમગ્ર હોય તેમણે એકવાર ઉઠાણને પછી હાલ કરેલું જળ પીવું. ઉઠાણેલું પાણી વધારે શુદ્ધ હોય છે. ઉઠાણેલા પાણી દરેકમાં પણ "બાષ્પગળ" Distilled Water અથવા વરાળને ઠારીને કરેલું પાણી બહુજ ગુણુ આપે છે. આ રીતે જળનો પીવા ઉપરાંત સ્નાનમાં પણ છુટથી શુદ્ધિપૂર્વક ઉપયોગ કરવો. સાધારણ માણસોને સ્નાનથી બહુ લાભ થતા કેમ જણાતા નથી તથા કેવી રીતે સ્નાન કરવાથી રોગો મટી શકે છે તે વિષે અમે કેટલાક વિવેચનથી આ માસિકમાં આગળ સમજાવી ગયા છીએ. તે સિવાય જુદા જુદા અવયવોના જુદા જુદા રોગો માટે પાણીનો બહુજ વિલક્ષણ રીતે ઉપયોગ કરવાની યુક્તિઓ છે, જે માત્ર રૂબરૂમાં કરી બતાવવાથીજ સિખવી શકાય છે. આ રીતો શીખવાની ઇચ્છાવાળા સજ્જનને વિના મુલ્યે રૂબરૂમાં સિખવવાને અમે બહુજ ખુશી છીએ. હાલ તો એટલુંજ કહેવાનું કે સહન થઇ શકે તેવા હાલ જળે સ્નાન કરવાથી શરીરમાંના એક પ્રકારના અતિ ઉપયોગી ગાનતંતુઓ (Sympathetic Nerves) ઉપર બહુ સારી અસર થાય છે. થંડા પાણી વડે સ્નાન કરાવાથી આ ગાનતંતુઓમાં પોતાનું કામ બરાબર બજાવવાની બહુ વિલક્ષણ સ્થિતિ આવે છે. હવે એ જાણીતી વાત છે કે આ "સીમ્પથેટીક નર્વ્સ" નામન ગાનતંતુઓ વડેજ ફેફસાં, હૃદય (Heart), જઠર, વિગેરે સર્વ આંતરાયવો (Internal Organs) પોતાનું કામ બરાબર રીતે બજાવી શકે છે; એટલુંજ નહિ પણ આ જાતના ગાનતંતુઓનો સમૂહ અને મગજ તથા કરોડ રજ્જુ (Spinal Cord) વચ્ચે બહુજ નિકટનો સંબંધ છે. હવે જ્યારે થંડા જળથી સ્નાન યથાવિધિ કરવામાં આવે છે ત્યારે ચામડી મારફત ઉપર જાણીતી "સીમ્પથેટીક નર્વ્સ" નામના ગાનતંતુઓને બહુજ પ્રેતસાહન મળે છે, અને તેથી કરીને આ ગાનતંતુની કામ નીચે રહેતા જઠર અથવા હોજરી, પિત્તાશય (કલેજ), હૃદય અથવા રક્તાશય, ફેફસાં, મુત્રપિંડ (યુરદાં) વિગેરે સર્વ શરીરની અંદરના અવયવો હુકમ પ્રમાણે પોતાનું કામ બરાબર રીતે બજાવવા મંડી જાય છે. વળી આ "સીમ્પથેટીક" ગાનતંતુઓને થંડા જળના સ્નાનથી ઉત્તેજન મળવાથી મગજના જે ભાગમાં આનંદ વિગેરે ગ્રાણીઓનું જ્ઞાન થાય છે તે ભાગમાં વધારે રક્ત ફરવા માંડવાથી શરીરમાં કોઇ વિલક્ષણ આનંદ, ઉત્સાહ અને વિશુદ્ધિનું જ્ઞાન આપો વખત થયા કરે છે એ વાત શરીરવિજ્ઞાનથી નિર્વિવાદ રીતે સિદ્ધ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ યથાવિધિ થંડા જળથી સ્નાન કરનાર સર્વેનો પોતાનો પણ અનુભવ હોય છે. ગયાં સાઠ વર્ષથી અમેરિકામાં પ્રગટ થતા "હૃદય" નામના વૈદકીય માસિકના તંત્રી આર્લ્સ્ટ એ. ટાઇરેલ એમ. ડી. પણ આ વાતને ટેકા આપતાં કહે છે કે—

"In view of the fact that nearly all the important function of the body, such as secretion, excretion; the blood-vessels the glandular system; are under the control of the great sym-

pathetic nerve the advisability, nay the absolute necessity, of arousing the dormant activities by sympathetic nerve stimulation cannot be ignored. *Drug tonics a misnomer, a delusion and a snare.* There are no such things. Stimulants there may be, whose action is ephemeral, but the only two tonics are Nature's fresh air, sunlight, and cold water. The later is a true physiological tonic, since it produces its effects by increasing vital resistance to pathological processes without placing undue stress upon any organ, or in way hampering functions."

ઉપરના શબ્દોનો ભાવાર્થ એવો છે કે "શરીરમાં સ્થાપી લગભગ સર્વ જરૂરની ક્રિયાઓ જેવી કે રસોત્પાદન, મેલોસર્ગ, શ્વિસાભિસરણુ શરીરમાં રહેલી ગ્રંથિઓની ક્રિયા વગેરે સર્વ મહાન "સેમ્પયેટીક" જાનતંત્રુઓની હકુમત નીચે હોવાથી આ જાનતંત્રુઓને ઉત્તેજિત કરીને શરીરના અવયવોની મંદ પડેલી ક્રિયા ફરીથી જાગૃત કરવાની અનિવાર્ય અગત્ય સ્વિકાર્યા વિના આતે તેમ નથી. બજારમાં ડાકરો અને વેદ્યોને ત્યાં વેચાતી "ટોનીક્સ" દ્રવ્યો એ એક જુલયાપ ખવરાવનાર નામ છે એટલું જ નહિ પણ, આત્મા નથી ઉપગતવેશો મોહ અને લોકોના પૈસા હંતરી લેવા માટેની ઇન્દ્રગલ છે. ખરી ટોનીક દવાઓ દુનિયામાં છેજ નહિ. દાણુવાર હદ્યાર ઉત્તેજિત કરનાર "સ્ટીમ્યુલન્ટ" ઝેરી દ્રવ્યો કદાચ હશે, પરંતુ જાન્યુની અસર કરનાર ખરાં "ટોનીક્સ" તો કુદરતનાં બનાવેલાંજ છે, જેવાં કે શુદ્ધ ખીંડી હવા, પ્રકાશ, અને હંડુ પાણી એ ખરેખર શરીર શાસ્ત્રોક્ત પૌષ્ટિક માત્રા (Physiological Tonics) છે, કારણ કે આ પાણી રૂપી દૈવિ માત્રા શરીરના કોઈ પણ અવયવ ઉપર હદ્યારનો બોજો નાંખ્યા વિના, અને કોઈ પણ અવયવની સ્વાભાવિક ક્રિયાની આડે આવ્યા વગર ગ્રેગ સામે મજબુત રીતે ટકી રહેવા જેટલું શરીરનું બળ વધારે છે."

આવા વ્યાધિઓમાં પાણીના ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ઉપયોગ કરવાની સાથે સાથે ખોરાક લેવાની પણ જરૂર છે આવો ખોરાક સુદ્ધ મેલો, અને માવાદાર તથા સ્ત્રવાળાં ફળો એજ છે. આવા ખોરાકથી ઉપર વર્ણવેલાં જાનતંત્રુઓનાં પરમાણુઓ અને દાણાની સંખ્યા અને કદ વધે છે. અને આ ફેરફાર પણ જરૂરનો છે. છેવટ પાછા સુવિખ્યાત ડૉક્ટર ટાઈલેસ એ. ડી. ના યોગ્ય શબ્દો અને લખા આ લેખ પૂર્ણ કરીશું:-

Drug medication has been tried and fund wanting in nervous troubles, the reason for failure being not difficult to understand. Rational therapy, embodying wise nutritive treatment and the employment of the great natural agencies previously mentioned, offers the one successful means of restoring shattered nerve force."

જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે જાનતંત્રુઓનાં દર્દો ઉપર વિવિધ ઔષધો અજમાવી જોવામાં આવ્યાં છે, પણ તેમનાથી રોગો મટી શક્યા નથી; આ નિષ્ફળતા મળવાનું કારણ સમજાવું બહુ મુશ્કેલ નથી. શુદ્ધ પૂર્વક કરવામાં આવતો રોગોપચાર, જેમાં શરીરને યોગ્ય પોષણ આપવાની યોજના અને આગળ જણાવી ગયેલાં રોગ મટાડવા માટે અકસીર કુદરતી સાધનો (જેવાં કે હંડુ પાણી, ચોખ્ખી હવા, પ્રકાશ વિગેરે) નો છુટથી

ઉપયોગ એજ જ્ઞાનતંતુઓના છેકળ તાજ પામેલા બળને ફરીથી સ્વરૂપ રીતે પાછું મેળવવાનો માત્ર એકજ ઉપાય છે. ”

પરસ્પરણ નુસ્ખા.

યુનાની ગ્રંથોને આધારે સર્વ જાતની ગાંઠો અને ગુમડાં પકવવાની પૌટીસ.

૧ પાઉ તથા બકરીનું દુધ બન્નેને ગરમ કરીને બાંધવું.

૨ ઘઉંનો મેદો તથા બકરીના દુધને ગરમ કરી બાંધવું.

૩ ચણાનો આટો, ઘઉંનો મેદો તથા ખાજ (કુંગળી) ત્રણેને દુધમાં ખદખદાવી, ઉનું કરી બાંધવું.

૪ સંધેલા ચોખા તથા ખાટું દહીં ઉનું ઉનું બાંધવું.

૫ વંત્યાકને ભરસાડમાં ઘાલી બાષીને બાંધવું.

૬ સાયુ, પીળા ખાટી, કોલસો તથા દિવેલ એ સર્વને એકત્ર કરી ઉનું કરી બાંધવું.

૭ લીંબડાનાં પાંદડાંને વાટી તેની લુમદી કરી બાંધવી.

૮ કુદેરીનાં પાનને કચરી લુમદી કરી બાંધવી.

૯ ચીચુડો, કોલસો, સાયુ, ગુમળ, ખોર એ સર્વને પાણીમાં ઘસી તેની પટ્ટી કરી મારવાથી ગાંઠ ગુમડાં ફાટે છે.

૧૦ ગાંઠ એસારવાનો તથા વિખેરી નાંખવાનો લેપ.

ગુજર, લોદર, આંબાહળદર, ઘોડાવજ, કાચએળીઓ, મુખે, મેંસાગુળ, મરી કંથીનું મુળ, શેરીસોખાન, મેંદાલકડી, રગતરોયડો. એ રીતે જણસોને પાણીમાં જુદીજુદી ઘસી બધાને પછી એકત્ર કરી લેપ કરવો.

૨ લેપ સાદો:—

ગરમાળાનો ગોળ, સુકાં આંબળાં, આંબાહળદર, કાચએળીઓ, મુલેઅરમાની, વિલાયતી ગળી, એટલી જણસોને જુદી જુદી ઘસી એકત્ર કરી લેપ કરવો.

૩ લેપ ત્રીજો:—લોહીયાર પર ચોપડવાનો.

શેરીસોખાન, ગુજર, કાચએળીઓ, રવંચીતેશીશ, ગોળ. એટલી જણસોને વાટી મરઘડાના ઇંડાની સફેદીમાં મેળવી ચોપડવું.

૪ લેપ સોળ ઉપર ચોપડવાનો.

કાળા ધંતુરાના પાંદડાંનો રસ, ઘોડાવજ, સોનાએર, મુલેઅરમાની, એરંડાના પાનનો રસ, ઝેરકચોલાં, સુકાં આંબળાં, કાળાજીરી. એટલી જણસોને વાટી કાળા ધંતુરાના પાંદડાંના રસમાં મેળવી ગરમ કરી લેપ ખાંચ દિવસ સુધી કરવો.

વરાળીયાં પાન વિગેરે દરદવાળી જગાએ બાંધવાનાં.

૧ આવળતા પાન બાષીને બાંધવાં. ૨ મંદુડાંનાં પાન બાષીને બાંધવાં. ૩ ખજુરને બાષીને બાંધવું. ૪ લીંબડાનાં પાનને બાષીને બાંધવાં. ૫ કુદેરીનાં પાનને બાષીને બાંધવાં. ૬ અરડુસીનાં પાનને બાષીને બાંધવાં. ૭ કાકડીયા ઘોરને બાષીને બાંધવો. ૮ અકોલનાં પાંદડાંને બાષીને બાંધવાં. ૯ કંબોળનાં પાંદડાંને બાષીને બાંધવાં. ૧૦ કંઠોળનાં પાંદડાંને બાષીને બાંધવાં. ૧૧ દેશી ઘોરને ભરસાડમાં બાષીને બાંધવો. ૧૨ પીલવાના પાનને બાંધીને બાંધવાં.

“પુરુષ સ્ત્રીની વીર્ય ક્ષીણતા, વીર્યનાશ, નપુંસકપણું તથા તે સંબંધિ સહન સ્ત્રીના સંહિત વિસ્તાર પૂર્વક વિચાર” એ સંબંધિના લેખમાં પાઠ્ય આપણે હસ્તગૈયુનથી થતા નપુંસકપણા અને તેના કુદરતી ઉપાયોનું વર્ણન કરી ગયા છીએ. હવે આ વિષય આગળ ચલાવતા પહેલાં આવા મહત્વના અવયવોની રચના કરવામાં પરમ કૃપાળુ પરમાત્માએ કેટલું બધું આતુર્ય વાપરેલું છે તે સંબંધિ જ્ઞાન થતું જરૂરનું છે, પરંતુ દિગ્ગમીરોની વાત છે કે અથવા જરૂરના વિષય ઉપર ગુજરાતી ભાષામાં સારું પુસ્તકો મિલકેલ નથી તેથી પાશ્ચાત્ય પુસ્તકોનો આધાર કેટલાંક રચણે લેવાની જરૂર પડી છે. ઇન્દ્રિયવિજ્ઞાન શાસ્ત્રના ઉપયોગી વિષય ઉપર સદ્ગત તંત્રી ડૉ. મન્જુલાએ કેટલાંક લેખ “ગુજરાતી પંચ” માં પ્રસિદ્ધ કર્યા હતા તે ઉપયોગી હોવાથી તેને આધારે નીચે પ્રમાણે આ વિષય ઉપર વિવેચન કરવાનું અમે યોગ્ય ધાર્યું છે:—

૧ પ્રખ્યાત તર્કશાસ્ત્રી જૈન સ્તુઅર્થ મીલ કહે છે કે:—“જન સમૂહના શારીરિક રોગો શિવાયના ઇન્દ્રિય રોગો ખુદી ભાષામાં બોલ્યા શિવાય કદિ પણ અટકાવી શકાશે નહીં” યાતો મટાડી શકાશે નહીં.” આ મહાન નરના બાપણને અનુસરીને હું આ લેખ લખવામાં જે કંઈ જગ્યાએ જરૂરનું હશે ત્યાં ખુદી રીતે વર્ણન કરીશ, અને તેને માટે સુત વાંચકો અને મારી આપશે એવી આશા છે; તો પણ હું એટલી તો પ્રતિજ્ઞાજ કરું છું જે કંઈ શબ્દોથી વાંચક વર્ગનું દિલ કુખાય યાતો નિતી માર્ગથી દર ખસવું પડે તેવા શબ્દો તો બનતા સુધી વાપરીશજ નહીં.

જગતકર્તા સર્વ શક્તિમાન પરમેશ્વરે આપણને ઉત્પન્ન કર્યા છે અને ફરમાવ્યું છે કે મારાં દરેક કૃત્યો અને કાયદાને માન આપો અને તેઓનું બરાબર અવલોકન કરો સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવો. તેના અનેક કૃત્યોમાંનું શ્રેષ્ઠ કૃત્ય મનુષ્ય છે; અને તેને પરમેશ્વરે એક પણ ચીજ એવી નથી આપી કે જેમાંથી આપણે કંઈ પણ શીખવાનું ન હોય. મનુષ્ય માત્રને પરમેશ્વરે એક પણ અવયવ એવો આપ્યો નથી કે જેને આપણે અત્યાનરૂપી અધારામાં ઢાંકી મુકીએ. અને જે આપણે તેમ કરીએ તો આપણે તે મહાન જગતકર્તાનો હુકમ તોલ્યો એમ કહેવાઈએ, અને તેને માટે આપણને શીક્ષા થવીજ જોઈએ, વાર ત્યારે, આવા ગુન્હા કરનારાઓને શું તે ન્યાયી પરમેશ્વર કંઈ શીક્ષા કરતો નથી? ખેશક કરે છે જ. આપણને જે સઘળા દૈહિક રોગો થાય છે તે કંઈ નહીં. પણ તેના સાસનરૂપી દંડજ છે. અને આવા રોગોથી પીડાતા હજારો મનુષ્યો આજ્ઞાલ આપણી નજરે પડે છે. તેમાં મુખ્યત્વે કરીને ઇન્દ્રિયરોગોથી પીડાતા અનેક મનુષ્યોને દેખીને આપણને અત્યંત ખેદ થાય છે. તેનું કારણ માત્ર એટલુંજ કે સઘળા અવયવો કરતાં ઇન્દ્રિયો તરફ આપણે ધણજ ખેદરકાર રહીએ છીએ અને તે ખેદરકાર રહેવાનું કારણ લોકીક શરમ શિવાય બીજું કંઈજ નથી. આવી વખતે તે અનેક સુવાન પુરોણું સત્યાનાથ કહારનારી લોકીક શરમને એક બાજુએ મૂકી ગુણ અવયવોનું તેમના ગુણ ધર્મ દોગ અને ઉપચાર સહ સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવવું. ધણજ અગત્યનું છે અને તેટલાજ માટે મેં આ યથામતિ પ્રયત્ન આરંભ્યો છે.

વિષયોદ્વિગ્ધોના રોગો જે બીજાં દૈહિક રોગોની પેઠે કુદરતના કાયદાનું ઉલ્લંઘન કરવા-

થીજ ઉત્પન્ન થાય છે તેનું વર્ણન કરતા પહેલાં તે ઇન્દ્રિયોના બંધારણનું અને તેઓના ધર્મનું સંક્ષિપ્તર ખ્યાન કરવું હું ઉચિત ધારૂં છું અને આ વર્ણન તરફ વાચકવર્ગનું હું ખાસ ધ્યાન ખેંચવા માગું છું તે એટલા માટે નહીં કે તે અતિશય સ્મુજ આપે તેવું છે પણ તે પછીથી આવતાં પ્રકરણો સમજવામાં થયુંજ સહાયકૂત થઈ પડશે.

ઉત્પત્તિ એટલે નર અને માદાનો સંયોગ થયા પછી પ્રજા ઉત્પન્ન થવી તે એક ગુણ અને અકળ વિષય ધારવામાં આવ્યો છે અને હજુ પણ તેમજ ધરાય છે. ડૉક્ટર કાર્પેન્ટર તેના પ્રખ્યાત “પ્રાણી ગુણ ધર્મ વિદ્યા વર્ણન” નામના પુસ્તકમાં ઉત્પત્તિ વિષે કહે છે કે “આ વિષયને હદપાર અધારામાં ઢાંકી નાંખવામાં આવ્યો છે. તેને એક એવી કિંચા ધારવામાં આવે છે કે જેને માણસ કદી કળી શકેજ નહીં. પરંતુ ખીજ કાર્યોની સાથે અને સરખાવી જોતાં માણસ પરશે કે તે કંઈ પણ મહેનત શિવાય આનંદની સાથે સમજી શકાય તેમ છે અને જે તેના ઉપર વધારે શોધ ચલાવામાં આવે તો તે સહેલાઈથી સમજી શકાય.”

આ ફાની દુનીયામાં પશુ પક્ષી અને વનસ્પતી સુદ્ધાંત સઘળાં પ્રાણીયો નિર્મિત આયુષ્ય લોગરી નાશ પામે છે અને તેઓનો વંશ તેમનાજ જેવા ખીજ પરિવારથી ચાલુ રહે છે. આ કાયદો સાર્વામાન્ય હોવાથી આપણે કદી શકીએ કે દરેક એતન્તુકત પદાર્થ તેના જેવાજ ખીજ કોઈ એતન્તુકત પદાર્થથી ઉત્પન્ન થયો છે અને થાય છે. પૌરાણિક વખતમાં જેમ મીનમાંથી મતુષ્ય, હસ્તીમાંથી હય અને અજ્ઞમાંથી અહી ઉત્પન્ન થયેલા અને જડ પદાર્થમાંથી એતન્તુકત મતુષ્ય ઉત્પન્ન થયેલાં આપણે સાંભળીએ છીએ તે વાત હાલ વાસ્તવિક રીતે માનવામાં આવતી નથી અને ડૉક્ટર કાર્પેન્ટર કહે છે તેમ ‘તેને એક ચક્ષુ વાત તરીકે માનવું પણ ગેરવ્યાજબી છે.’ તો પણ રાક્ષસી અને અપૂર્ણ જન્મેલા ગર્ભનો સવાલ એક જૂદીજ બાબત છે.

સઘળા પ્રાણીયોને જન્મથીજ અમુક પ્રમાણમાં વિષયાશક્તિ આપેલી હોય છે જેને તેઓ વધે આવતાં કેળવે છે અને અમુક સુદ્ધ સ્ત્રી જાળવી રાખવાને પ્રયત્ન કરે છે. તેમ છતાં પણ કેટલેક કાળે આ વિષયાશક્તિ પ્રાણીમાત્રમાંથી ખુટી પડે છે અને જો તેઓના વંશજોમાં આ શક્તિ યાદી નવિન ઉત્પન્ન થતી ન હોત તો આ ચિરકાળ દુનીયાનો ક્યા રોનોએ અંત આવી ગયો હોત. આ પ્રમાણે હાંદગી અને વંશ એક પછી એક આસ્થાજ કરે છે. પહેલામાં બ્યારે વિષયાશક્તિનો અંત આવે છે ત્યારે ખીજમાં તે નવિન ઉત્પન્ન થાય છે. વનસ્પતીમાં અને નીચી જાતના પ્રાણીયોમાં પણ આવીજ રીતે આસ્થા કરે છે.

પ્રાણી ગુણ ધર્મ વિદ્યામાં થયેલા અર્વાચીન શોધ ઉપરથી નક્કી થાય છે કે પ્રાણી માનમાં પશુ પક્ષી અને વનસ્પતી સુદ્ધાંત વિષયાશક્તિનો જડ મુળથી નાશ થતો અટકાવવાને માટે ખરી ઉત્પત્તિ થવાની જરૂર છે. પણ ફક્ત ચોરા વર્ષ થયાંજ ઉપરના સિદ્ધાંતને ખરો માનવામાં આવ્યો છે. અગાઉના વખતમાં એમ માનવામાં આવતું હતું કે નીચી જાતના થણા પશુ પક્ષી આદિ પ્રાણીયો અને વનસ્પતીયો ખરી રીતે ઉત્પન્ન થતી નહોતી પરંતુ તેમનો વંશ કોઈક વિચિત્ર રીતે રહેતો હતો એટલે કે વનસ્પતીઓમાં તેમની રાજાઓ નીકળવાથી રહેતો હતો. એમ ધારવામાં આવતું હતું કે ફીટાગેમીયા નામના રોપાઓ

જે કુલ વગરના હોય છે તેમાં કદી ખરી ઉત્પત્તી થતી નહોતી. દરીયામાં ઉગતા નકામા રોપા, લીલ, લીચન અને ર્ન નામના રોપાઓ અને બીજા કેટલાક ઉપર કહેલા ક્ષીપ્ત-ગેમીયા નામના વનસ્પતી વર્ગમાં આવી જાય છે. પણ હમણાં એવી શોધ કરવામાં આવી છે કે દરીયાઈ રોપા અને ર્ન નામના છોડમાં બંને બીજા રાપના પદાર્થના પુનઃ સંયોગ થવાથી ખરેખરી ઉત્પત્તી થાય છે અને એ ઉપરથી આપણે એમ કહી શકીએ કે બીજા જાતના રોપાઓમાં પણ તેમ થતુંજ હશે. તેવીજ રીતે ઘણી નીચી જાતના પ્રાણીઓમાં પણ થતું શોધી કઢાડવામાં આવ્યું છે, અને તેથી બધા પ્રાણીઓમાં સંયોગથીજ ઉત્પત્તી થાય છે એમ નક્કી માનવામાં કંઈ પણ દરકત નથી.

નીચી જાતની ઘણી ખરી વનસ્પતી અને પ્રાણીઓમાં યજુગા અથવા કળા કુટવાથી ઉત્પત્તી થાય છે એટલે કે તેમના જેવીજ પ્રજા પ્રાણીઓમાં પેટે અથવા બીજા દોષ જગા-એથી કુટી નીકળે છે અને વનસ્પતીમાં પણ તેવીજ રીતે ફણગા કુટવાથી થાય છે. વળી એક બીજા જાતની ઉત્પત્તી એવી છે કે જેમાં માદા શરીરને બે સમભાગ થઈ જાય છે જેમાંનો દરેક ભાગ સ્વતંત્ર રીતે એક બીજાના પ્રાણી યા વનસ્પતી હોય તેા વનસ્પતી ઉત્પન્ન થાય છે.

યજુગા યા, કળા કુટવાથી ઉત્પત્તી થવાના પ્રખ્યાત દાખલા બટાટા અને બીજાં રજ-વાળાં ઝાડ છે. આ રોપાઓમાં ઉત્પત્તી કળાથી કુટવાથી થાય છે જેમને ખીની પેઠે મહોં વાતાં જમીનમાં ખોદી ઘાલવામાં આવે છે માત્રા કલમ કરી રોપવામાં આવે છે. આ જાતની કીયા લાંબા વખત સુધી ચલાવી શકાય છે; પણ હદપાર સુધી જીવાઈ નથી, કારણ અત્યંત વખત પછી તેની ઉગવાની શક્તિ કમી થઈ જાય છે; અને ફરીથી પાછી કળાથી ૧ ફણગા કુટે ત્યારેજ વવાય છે અને છેવટે સઘળા વનસ્પતીમાં બી તેા આવે છેજ.

પ્રાણીઓમાં આવેા દાખલો અજાયબી રીતે દરીયાઈ સાપ યા રાક્ષસમાં જેવામાં આવે છે. આ પ્રાણી જેને ઘણા પગ અને માથાં હોય છે અને જે પોતાની ચુસવાની મુંઢ કોષ્ટક પર પદાર્થને વજગાડીને પાણીમાં રહે છે તે પોતાના ખોરાક તરીકે પોતાની મુંઢમાં પાણી ભરી પાછું કઢાડી નાંખી અંદર રહેલાં માછલાં ખાઈને રહે છે. આ પ્રાણીમાં ઉત્પત્તીની રીત એવી હોય છે કે એક મોટા પ્રાણીના પેટ ઉપર ઝીણી ઝીણી માંડો થઈ હોય તેવાં નાનાં નાનાં બચ્ચાં ઉગી નીકળે છે અને જ્યારે સપુર્ણ રીતે મોટાં થાય છે ત્યારે એકા-મેક કુટી પડે છે અને જુદાજ દરીયાઈ સાપ યા રાક્ષસ તરીકે રહે છે. વળી તેમની જ-જાએ પાછાં બીજાં નાનાં બચ્ચાં ઉગી નીકળે છે તેમજ પણ તેમજ થાય છે. આ પ્રમાણે યા કીયા અત્યંત વખત સુધી ચાલે છે અને જ્યારે સખત ઘાટ પડે છે. તે વખતે નર અને માદાનો પુનઃ સંયોગ થાય છે. અને તેથી કરીનેજ આઠના લાંબા વખત સુધી તેમનાં બચ્ચાંની ઉત્પત્તી ચાલુ રહે છે. આ દરીયાઈ સાપના જેમ બટાટાના કકણ કરીએ છીએ તેમ દરેક માંડમાંથી જુદા જુદા કકણ કરીએ તેાપણ બચ્ચાંની ઉત્પત્તી થાય છે.

જીવંતોમાં આવેા દાખલો ફક્ત એકીસ નામના જીવંતો છે કારણ આવી કીયા પનાવાને માટે, એક જીવંત ઘણું નાનું હોય છે. એકીસ જીવંતની માદા પાનખર રૂંધામાં ખરાં ઈંડાં મૂકે છે જે વસંત રૂંધા તરફથી સેવાય છે અને કુટે છે. પણ આવી રીતે જ-

ન્મેલાં બચ્ચાં પરિપક્વ હોતાં નથી. તેમજ તેમને બિલકુલ વિપયેદ્રિયો પણ હોતી નથી. તો પણ બિલકુલ સંયોગ શિવાય નવાં બચ્ચાંને જન્મ આપેજ નય છે. તેઓનાં બચ્ચાં વળી ખીજાંને જન્મ આપે છે અને તે પ્રમાણે હારમધ અનોકાનેક બચ્ચાં આપ્યા ઉનાળામાં જન્મ પામતાંજ નય છે. વ્યારે પાછી પાનખર રતુની સખત ટાક પડે છે ત્યાં ઓનો જન્મ અટકે છે; અને જન્મેલાં બચ્ચાં પરિપક્વ થાય છે, તથા વિપયેદ્રિયો આવે છે. પછીથી તેઓની માદા અને નરનો પ્રથમ સંયોગ થયો હતો તેજ પ્રમાણે રૂં રીતે ઈંડાં મૂકવાને તેઓ શક્તિવાન થાય છે ફક્ત એકજ વખત સંયોગ થયા પછી એકીસ છવડું બે સઘળાં છવડાં રહેતો છ અળજ (૬૦૦૦૦૦૦૦૦૦) બચ્ચાંને વખતમાં જન્મ આપે છે. આવી આવી ક્રિયાઓ આપ્યા વરસમાં વીસ વખત આવે છે. આ એક સંયોગ થયા પછી એક એકીસ કેટલાં બચ્ચાંને જન્મ આપે છે તેની ગણતરી કે એ આપણી વિચાર શક્તિની બહાર થઈ પડે છે અને જગત્કર્તા પરમેશ્વરની અગાધ શક્તિ પાર કોઈ પણ પાખર પ્રાણી પામી શકતું નથી તે સિદ્ધ કરી આપે છે.

ખીજે એક હાસ્યજનક દાખલો સ્થિત્યાંતર થતા જન્મનો છે જે કેટલાક પ્રાણી : વનસ્પતીમાં જોવામાં આવે છે. આ પ્રકારના જન્મમાં માદા એક પોતાનાથી જૂદા બચ્ચાંને જન્મ આપે છે. અને તે બચ્ચું ઉમ્મરે આવ્યા પછી પોતાના જેવી નહીં પોતાના માતા પિતા જેવી પ્રજા ઉત્પન્ન કરે છે. ઉપર વર્ણવેલો દરિયાઈ સાપ પ્રજનના કાળ જે બચ્ચાંનો જન્મ આપે છે તે છીવમાં રહેતી અમુક જાતની માછલીયોનો હોય છે. માછલીયો અમુક વખત પછી પાછો દરિયાઈ સાપને જન્મ આપે છે. તેજ પ્રમાણે પી જેવાં પાંદરાં વાળા ફર્ન નામના છોડવાને કળાયો આવે છે, જે ખરી પડે છે અને તેમ એક છોડ ઉગે છે જેને પ્રે-એમ્બ્રીયો નામ આપવામાં આવે છે. આ છોડમાંથી પા ફર્નનો છોડ ઉગે છે. આ પ્રમાણે પ્રપ્રજ તેમને મળતી થાય છે; પરંતુ સ્વપ્રજ નહીં. પ્રકારના જન્મ આગળ વર્ણવેલા એક મહોરા સિદ્ધાંતને અપવાદરૂપ થઈ પડે છે જે મતલબ એમ છે કે દરેક જણુ હમેશાં પોતાના માબાપના જેવાજ હોય છે. જે વનસ્પતી કે પશુ પક્ષી આદિ પ્રાણીઓને પણ સાર્વજનિક ગણુવામાં આવ્યો છે.

ઉપર વર્ણવેલા એકજ સંયોગથી અનેક સંયોગથી અનેકાનેક થતા જન્મથી આપણે એક મહત્ત્વ પ્રશ્ન ઉડે છે કે “વ્યક્તી કોને કહેવી” શારીર બંધારણનો દરેક ભાગ સ્વતંત્ર રીતે રહી શકે અને જે સ્વતંત્ર રીતે પ્રજા ઉત્પન્ન કરી શકે તેને વ્યક્તી કહીયે. હાલના આપણા વિચારોથી તે તદ્દન ઉલટું થાય છે. દાખલા તરીકે ઘણાં જાડોમાં તેઓની કળાયો આપણે જૂદી પાડીને વાવીએ (વળી કેટલાંક જાડોમાં તો તેમની મેળે જૂદી પડે છે) તો સ્વતંત્ર રીતે નવા છોડ ઉગે છે. ફક્ત કળાયો તો નહીં પણ આશ્ચર્યજનક જેવા કેટલાક છોડમાં તો પાંદરાં અને વળી પાંદરાંના ભાગ વાંચવાથી પણ સ્વતંત્ર છોડ ઉગે. વનસ્પતીનું અને પ્રાણીયનું છેક સુદ્ધમાં સુદ્ધ સ્વરૂપ અંદાજ ખીજ છે. આ અંદાજ ખીજ જનતેજ સ્વતંત્ર વ્યક્તિ છે. તે સ્વાસ લે છે, ઉછરે છે, પ્રદાર્ય પાચન કરે છે, પ્રજા ઉત્પન્ન કરે છે, અને પોતાની જાતને જીવે છે એમ કહીયે તો સાહે. ખંચેત તેજ એક જૂદું પ્રાણ છે અને તેથીજ ફરીને આપણે ‘વનસ્પતીનું ખી’ અને ‘પક્ષીનું ઇંડું’ એવાં ન

આપીએ છીએ; કારણ તેમાંથીજ વનસ્પતી યા પક્ષી ઉત્પન્ન થાય છે. ગર્ભાશયમાં રહેલા મનુષ્ય અંતે એક હવતા ગાણુમાં જેટલુંજ પવિત્ર ગાણુમાંથી આવ્યું છે, અને તેનો ગર્ભ પતન કરી નાશ કરવો તે મનુષ્યવધના જેટલોજ શુભો છે. વાર ત્યારે ઉપર કહેલા એક પાંદડાના આંશને, જે ગોતાની મેજે સ્વતંત્ર રીતે એક છોડ ઉત્પન્ન કરી શકે તેમ છે તેને એક સ્વતંત્ર છોડ કેમ નહીં કહેવો? અને એક જાડને ફક્ત એક સ્વતંત્ર જાડ નહીં કહેતાં અનેક જાડોનો સમૂહ કેમ નહીં ધારવો? પ્રોદિસર આવેન અને ધણા ખેરાં શ્રેષ્ઠ શાસ્ત્રવેત્તાં તે પ્રમાણેજ ધારે છે.

ઉત્પત્તિકાર્ય એક અધમમાં અધમ વનસ્પતીથી માંડીને ઉત્તમમાં ઉત્તમ મનુષ્ય સુધી એક સરખુંજ છે. અન્ને અંગ્રશયોના પદાર્થનો સંયોગ થવો તે તેનું મુળ છે. અંડ એક ખુદી આંખે ન દેખાય તેવી, પારદર્શક પડદામાં વાટાયેલી. જુદા જુદા પદાર્થથી ભરેલી ચીજ છે તેની અંદર એક જીણા મીઠા જેવું હોય, છે, જે સુદમ કણનું બનેલું છે. આમાંજ સઘળા અડની ક્રીયાશક્તી રહેલી છે. જે જે પદાર્થ અંડ તેના પગવડે સુસે છે તેનું આ જગાએ આકર્ષણ થાય છે, અને તેમાંથી બીજાં નવાં અંડ અને પોષણરૂપ પદાર્થ ઉત્પન્ન થાય છે. અંડ અનેકરૂપે ફળદ્રુપ થાય છે. કોઇ કોઇ વખત તેના બે કકડા થાય છે, અને તે દરેકના પાછા બન્ને કકડા થાય છે. એમ ન્યાં સુધી મહોટા જયો થાય ત્યાં સુધી આકર્ષાન કરે છે. આપણા સઘળા અવયવો, નસો, રક્તવાહિનીયો અને માંસરજુ આ અડના દ્વીતીય સ્વરૂપ લેવાંથીજ બનેલા છે. દરેક પ્રાણી ફક્ત આવા એક અંડનુંજ બનેલું છે, જે અંડ હમેશાં એકલુંજ જોવામાં નથી આવતું પરંતુ; ઉપર કહેલી ક્રીયા પ્રમાણે તેનાં અનેક ભાગ થયેલા હોય છે; તેમાંના દરેક ભાગ સ્વતંત્ર રીતે રહી શકે છે. તેમાંનું એક અંડ બીજા અંડની નજીક આવે છે અને પછી સાથે જોડાઇ કુટી જાય છે એટલે તેમાંના પદાર્થનો સંયોગ થવાથી બીજાં અંડ ઉત્પન્ન થાય છે. આ પ્રમાણે આ ક્રીયા આશ્વાજ કરે છે. વનસ્પતીમાં, પણ તેમજ થાય છે. અંડવાળી નસો ભેગી થયા પછી વચ્ચેનો પડો કુટી જાય છે એટલે એક નસનો પદાર્થ બીજામાં ઢળી જાય છે જેથી તે ફળદ્રુપ થાય છે. કુલ્લાંબી વનસ્પતીમાં વિષયેદ્રીયો કુલ્લાંજ હોય છે. કુલ્લાના નરતંતુની ટોચમાં પુષ્પરજ, રહેલી હોય છે, અને ગર્ભાશયમાં અંડ આવેલાં હોય છે, પુષ્પરજની ગોળી ઉપર બે પડ હોય છે તેમાં ઉપરનું જાડ અને કાણાવાળું તથા નીચેનું ઝીણું અને નાનુક હોય છે. નરતંતુ ફાટે છે એટલે તેની પુષ્પરજ અંડને જઈ મળે છે. પછીથી તેમના પુનઃસંયોગ થવાથી વનસ્પતી ઉગી નીકળે છે.

• જે આપણે યોડી લીલ જે સ્થિર રહેલાં તળાવો અને ખાખડાંમાં જોવામાં આવે છે તે લઘુએ અને તેમાંના એક કણ સુદમ દર્શક યંત્રથી તપાસીએ તો આપણને માત્રમ પડશે કે વનસ્પતિનાં ચિત્ર વિચિત્ર રૂપોમાંનું આ પણ એક, એક બીજાને અડી રહેલી વનસ્પતિ વલીઓનું, રેસાઓની પેઠે ગોઠવાયલું સ્વરૂપ છે. વનસ્પતિનું આ એક ધણામાં ઘણું સુદમ સ્વરૂપ છે. દરેક રેસો ફક્ત એક ગોળ પેશીયા અંડનો બનેલો છે. કિંચિત વખત આ અન્ન-યખી, હાંદગીનાં સ્વરૂપનો અભ્યાસ કરવાથી વિદિત થાય છે કે તેઓ એક બીજાને અડી રહેલી બે હારે યાં લાંબોનોમાં ગોઠવાયેલાં છે; અને દરેક લાંબામાંનું એકે અંડ એક બીજા

જાના સંયોગમાંજ ઉછરતું લાગે છે. વળી ઘણીજ સુદમ તપાસ કરતાં માલુમ પડશે કે એક અંડમાં રહેલો પદાર્થ બીજા અંડ તરફ પ્રયાણ કરતો કરતો તેમાં લીન થઈ જાય છે.

ઉત્પત્તી કાર્યનાં અનેક રૂપોમાંનું આ એક સાદું રૂપ છે. એક રેસામાં આવેલાં બધાં અંડ એકજ જાતનાં છે જેને આપણે નરતંતુમય અંડ કહીશું; અને બીજામાં આવેલાં બીજા જાતનાં છે જેને સ્ત્રીઅંડ નામ આપીશું. જો કે ઘણાજ તીક્ષ્ણ સુદમ દર્શક ચંચળી પેણ, આ બંને જાતનાં અંડોમાં દેખીતો કંઈ ફેરફાર માલુમ પડતો નથી તોપણ તેઓના એક બીજા તરફ જૂદા જૂદા વર્તનથી આપણે એમ કહી શકીએ કે તેઓ એક બીજાથી જૂદી જાતનાં છે. બ્યારે બંને જાતનાં અંડ એક બીજાના સંયોગમાં આવે છે ત્યારે એક અંડ ધીમે ધીમે બીજામાં શુભ થઈ જાય છે. આ ગરક થઈ જતું અંડ નરજાતીનું છે અને તે મનો સંયોગ થયો તેને ક્ષણદુષ્પ થતું યા તો ગર્ભોન્નિવૃત્ત થયો એમ કહે છે.

નર અને માદા અંડના સંયોગથી જે નવું અંડ પેદા થાય છે તેને વનસ્પતિ શાસ્ત્ર-વેત્તાઓ સ્થિર અંડ કહે છે; જેમાં કેટલાક વખત પછી અનેક ફેરફાર થાય છે જેથી તેનાં વર્ણનાં અનેકાનેક અંડ નીપજે છે.

ગર્ભારોહણ કે જેમાં ઉચી જાતના વનસ્પતી અને પ્રાણીઓમાં નર અને માદાના તત્વોનો પુનઃ સંયોગ થાય છે તેમાં તત્ પ્રસંગે પ્રાણી અને વનસ્પતિ બંનેમાં ઘોઘા યા વધારે પ્રમાણમાં જુરસો ઉત્પન્ન થાય છે. વનસ્પતીમાં પણ ગર્ભોન્નિવૃત્ત વખતે તેમનાં ફુલોમાં (જે વનસ્પતીની વિપથેદ્રિયો ગણાય છે) ચપળતા યાને દુલ્લ વિગેરે ઉત્પન્ન કરવાની ઝડપ, ઉષ્ણતામાં વધારો તથા પુષ્કળ સુવાસ માલુમ પડે છે, જે ખાતી કરી આવે છે કે તેમાં કોઈ પણ જાતનો જુરસો યાને ચપળતા વધેલી છે. ઉચી જાતના પ્રાણીઓમાં શરીરથી બની શકે તેટલો હઠ ઉપરાંત જુરસો ઉત્પન્ન થાય છે, અને પાશ્ચાત્ય શ્રમ એટલો બધો માલુમ પડે છે કે કેટલાક દાખલાઓમાં બંને પક્ષમાંથી એકાદ જણનું મુખ્યત્વે કરીને નરજાતીનું મૂલ્ય નીપજે છે. દાખલા તરીકે મધમાખમાં નરમાખીનું એકજ સંયોગ થયા પછી તુરંતજ મરણ થાય છે. કૃપીશાસ્ત્રના પ્રવીણ માળોયોને બરાબર ખબર હોય છે કે કોઈ પણ પ્રકારથી દુલ્લઝડોને હઠ ઉપરાંત યાતો લાંબાં વખત સુધી દુલ્લ ઉત્પન્ન કરવાની દરેક પાડવામાં આવે ત્યારે તેઓ માંદાં થયાં હોય તેમ શીકા પડી જાય છે અને હુક સુદમાં સૂકાઈ જાય છે.

પ્રાણી માત્રની ઉત્પત્તી થવાને નરજાતીનું વીર્ય અને નારીજાતીનું રંજ એ બે પ્રાધાન્ય ઝીળે છે, અને તેઓના સંયોગથીજ બીજારોહણ થાય છે. જૂદા જૂદા પ્રાણીઓમાં જૂદા જૂદા રીતે આ રંજ અને રિયેત સંયોગ થાય છે. કરોડ વગરનાં ઉચા પ્રાણીઓમાં અને કરોડવાળાં દરેક પ્રાણીઓમાં તેમનો સંયોગ થવાને જૂદા જૂદા ઇદ્રિયો હોય છે.

સર્પદંશ એટલે સાપના ઝેરના ઉપાય.

૧ સાર્વજનિક એમ. આબને લાંબા વખતના અનુભવ પછી પ્રસિદ્ધ કહ્યું છે કે સર્પદંશ ઉપર ડુંગળીનો ઉપયોગ કરવાથી તાત્કાળિક અને દિલ્લ અંસર થાય છે. સાપનું ઝેર

ઉત્તરવા માટે ડુંગળીનો તે નીચે પ્રમાણે ઉપયોગ કરવાનું મુચ્ચે છે:—ડુંગળીના કાંદા ખૂબ ખારા થાય તેટલું મીઠું સેઈ બન્નેને આગ્રિક કચરી પછી તેની લુગદી સાપ કરડ્યો હોય તે જગાપર બાંધવી જેથી મર્પદંશનું ઝેર તે ચુસી લેશે અને તેથી તે લુગદી લીલા રંગની થઈ જશે, એટલે તેને કાઢી નાંખવી આ પ્રમાણે બંન્માં મુધી તે લુગદી બાંધ્યા પછી પોતાના મુખ રંગનીજ રહે ત્યાં મુધી વારા ફરતી તે બદલ્યા કરવી; જેથી સાપનું તમામ ઝેર ચુસાઈ જશે. અને દરદીને સંપૂર્ણ આરામ થશે. * એક ગૃહસ્થે સાપના ઝેરવાળાને ડુંગળી કાચી ખવરાવીને ઝેર ઉતારેલું એમ અમને રૂબરૂમાં તે ગૃહસ્થે જાતે કહેલું તેથી ડુંગળી મીઠા સાથે ખવરાવવામાં આવે તો વળી વધારે લાભ થાય એમ અમારી ખાત્રી છે.

૨ “પાયોનીમર” પત્રના એક જુના અંકમાં એવી બિના પ્રગટ કરવામાં આવી હતી કે એક કુતરાના જન્મણા પગે એક મોટો ઝેરી સાપ કરડ્યો તેથી તે બિચારા કુતરાને બહુ દરદ થવા લાગ્યું અને તેને ઝેર ચઢવાનાં ચિન્હો દેખાવા લાગ્યાં. તેવામાં એક અનુભવી ગૃહસ્થના કહેવાથી તે કુતરાનો સાપના ડંખવાળો પગ એક ધાસલેટથી ભરેલા વાસણમાં એક કલાક મુધી બોળા રાખવામાં આવ્યો. અને તેથી તે કુતરાને પૂર્ણ આરામ થઈ ગયો. વળી આ ઉપાય બંતાવનાર ગૃહસ્થ કહે છે કે, ડાક્ટરનો ધધો કરનાર તેના એક મિત્રે આ ધાસલેટના ઉપાયથી એક માણસની છંદગી સાપના ઝેરથી મરણ નિવળતું અટકાવી, બચાવી હતી. આ ઉપાય પણ અમો ચાલુ વર્ષના “ધન્વંતરી” ના મે માસના અંકના પાન ૧૨૫ ઉપર પ્રસિદ્ધ કરી ગયા છીએ.

૩ સાપ, મધમાખ, વિગેરે જંતુના કરડવા ઉપર ચોખ્ખી ભીની માટી વારા ફરતી બાંધવાથી ઝેર બહુ ચુસાઈ જઈને કેવો જલ્દી આરામ થાય છે, તથા ડાક્ટરોથી નહિ મટાડી ચક્રાવલા તેવા કેસો સારા થયેલાના સાબીતી સાથેના ખરા બનેલા દાખલા અમે “ધન્વંતરી”ના બીજા વર્ષના જાન્યુઆરી માસના અંકમાં ૧૭મા પાના પર આપેલા છે તેથી તે વિષે અહીં ફરીથી લંબાણુ વિષેયન ન કરતાં માત્ર એટલું જ જણાવીશું કે સાપ, જેવો કરડે કે તરતજ તે ડંખથી હૃદય તરફની આગુએ વેંત દોડ વેંત દર તાણીને પાટો બાંધવો પછી તે પાટાની નીચેના ભાગ ઉપર ચોખ્ખી માટીને પાણીમાં પલાળી બાંધવી અથવા પલાળેલી પોચી માટીથી તે ભાગ બધો ઢાંકી દેવો, અને તે માટી મુકાઈ જાય સારે વળી નવી પલાળેલી માટીનો ઉપર પ્રમાણે જ ઉપયોગ કરવો. આ રીતે ઉપચાર કરવાથી સાપનું સર્વ ઝેર તદ્દન ઉતરી જાય છે; પરંતુ જો સાપ કરડ્યા પછી પાટો તાણીને બાંધવામાં આવ્યો ન હોય અને તેથી કરીને ઝેર આખા શરીર માં પ્રસરી ગયું હોય સારેતો આખા શરીર ઉપર માટીનો પ્રયોગ કરવો પડે છે. એટલે કે સારી ચોખ્ખી જમીનમાં પ્રસરી ગયું હોય ત્યારે તો આખા શરીર ઉપર માટીનો પ્રયોગ કરવો પડે છે. એટલે કે સારી ચોખ્ખી જમીનમાં ખાડો ખોદી તે માટીને ભીની કરી દરદીના શરીર પરથી લગભગ સર્વ વજ્ર ઉતારો લેઈ તેના શરીરને પેલા ખાડામાં ભીની માટીથી

* આ ઉપાય “ધન્વંતરી” ના પુ. ૧ લા ના પાના ૨૪૬ ઉપર “ડુંગળીના ગુણોનું પુનરાવલોકન” એ નામના લેખમાં લખ્યો હતો. તેમાંથી સાપના ઝેરનો ઉપાય જરૂરનો હોવાથી અત્ર ફરીથી લખ્યો છે.

દાંડી દેઈ માત્ર છાતી અને કોઠાનો ભાગજ બહાર રાખવો. આ રીતે તેને તે સ્થિતિમાં સુખ પૂર્વક બે ત્રણ કલાક સખી સુકવાથી સંપૂર્ણ આરામ થઈ જશે. પોતામાં રહેલી ધ્રુવર દત્તત્રેરણા બુદ્ધિને અનુસરનારાં પ્રાણીઓનું આપણે નિરંદુલ કરીશું તો આપણને જણાઈ આવશે કે કુતરાને કોઠવાર જ્યારે સાપ કે વિંછી ફરે છે ત્યારે તે જમીનમાં ઉડો ખાડો ખોદી માટી વડે પોતાનું સર્વ અંગ દાંડી બરાબ ઘેસે છે અને જ્યારે સર્વ ઝેર ચુસાઈ જાય છે ત્યારે ત્યાંથી બહાર નિકળે છે. માટીના ઝેર ચુસવાના અદ્ભુત ગુણો વિષ વધારે ખાત્રી માટે આ વર્ષનો જન-યુગ્મારીનો અંક જોવો.

૩. ગમે તે જાતનો ઝેરી સાપ કરણો હોય તો તેનું ઝેર ઉતારવા નીચેનો ઉપાય અકસીર છે. વીસ ચણોદીબાર ફટકડીમાં સ્પીરીટ એમોનીયા ઝેરામેટીકનાં વીસ ટીપાં નાંખી તેમાં રૂપૈયા પાંચ ભાર પાણી મેળવી પાઈ દેવું. એવું દર ચાર ચાર કલાકે આપવાથી સાપનું ઝેર ઉતરી જશે. આ દવા ત્રણજ વખત આપવી પડશે.

૪. સાપના ડંખવાળા જગાએ કોઈ ન્હાના શસ્ત્રવડે જરા છેક પાડી તેમાં પોરાસ પરમેન્જેનેટના બે ત્રણ ન્હાના કણ દાખલ કરી તે દરદીના લોહીમાં મળી જાય તેવી યોજના કરવાથી સાપનું ઝેર જરૂર ઉતરી જાય છે એમ, વિદ્વાન ડોક્ટરોએ સત્તાવાર રીતે જાહેર કરેલું છે.

૫ સ્ટ્રોંગ નાઇટ્રીક એસીડ એમનેએમ કાચની શળાવતી સર્પ દંશપર લગાવેા અને તે ભાગ પાણીથી ધોવાથી સાપનું ઝહેર ચઢતું અટકે છે.

૬ સર્પના દંશ ઉપર અધેડા (અપામાર્ગ) નાં ખીજ વાટી ચોપડવાથી મારો ગુણ આપે છે. તેમજ તેનાં ખીજને ઉકાળી પાવાથી ઉલેટી થઇ સર્પનું વિષ ઉતરે છે.

૭ કપાસના ઝાડનાં પાન (જેને “વેણુ” નાં પાન કહે છે) માં સાકર નાંખી પાવાથી ઉલટી થઇ સાપનું ઝહેર ઉતરે છે.

૮ ઇંદ્રવારણના મુળના ભુકાને ખીડીના પાનમાં નાંખી ખીડી બતાવી પાવાથી સર્પ વિષ ઉતરે છે.

૯ ઘોળા કનેર (કરેણુ) નાં મુળને પાણીમાં ઉકાળી તેનો લેપ ડંખ ઉપર કરવાથી સર્પનું વિષ ઉતરે છે.

૧૦ કરમદીના મુળને પાણીમાં ઉકાળી પાવાથી સાપનું ઝેર ઉતરે છે.

૧૧ વાંઝણી કંકોડીના ફંદને ચોખ્ખાના ધોવરામણમાં ઉકાળી પાવાથી અને લેપ કરવાથી સાપ ઉતરે છે.

૧૨ માલકાંકણીની જાડ સર્પ દંશ ઉપર ઘસી ચોપડવાથી પણ કાયદો થાય છે.

૧૩ સરખંખાનો કાઢો કે સુર્ણ આપવાથી સાપનું ઝેર ઉતરે છે.

૧૪ કડની કરમદીનું મુળ તાઘ પાણીમાં ઘસી પાવાથી સર્પ વિષ ઉતરે છે. (કડની કરમદીનું ઝાડ કવચિતજ મળી આવે છે, તેનું કળ ખાવાથી કડનું લોગે છે.)

૧૫ એક જાતના સર્પના વિષથી અંગ ઉપર ગાઠો થાય છે તેના ઉપર કાળીશરીનાં

પાન વાડી તેની હુમદી, બાંધવાથી અને તેના પાનના, રસના શરીરે લેપ કરવાથી ગોઠા મંટ છે.

૧૬ પચ્ચરના આશ્રયથી થયેલો ગળાનો દંદ મળી શકે તે લાવવા અને તેને દુધમાં પકવી રાખવો. આ દંદને સર્પના દંશ ઉપર યથા પાણીમાં ઘસી તેના ભેગી અરીઠાની ઢાલ ઘસી તે પાણી પાવાથી સાપનું ઝેર ઉતરે છે.

૧૭ તમાકુને પાણીમાં પલાળી ચોળી નાંખી તેનું પાણી કપડે ગળા લેવું તે પાણી બે ત્રણ વખત સાપ કરડેલા માણસને પાવું. લીલું વિષ દરદી ઉલટી કરી કાઢી નાંખે ત્યાં સુધી ઉપરનું પાણી પાયા કરવું. પછી હુંગળાને કચરી તેના રસ પાવો.

૧૮ સાપ ઘરમાં પેદા હોય ને, જે જગોએ સાપ ભરાઈ પેદા હોય તે જગોએ ઘોડાનો નખની ધુણી કરવાથી સર્પ જતો રહે છે.

૧૯ ઘોડાવજની ધુણી કરવાથી પણ સર્પ તે જગો છોડી જતો રહે છે.

૨૦ મંદનાળ અથવા બુંદનાળ જે ઘોડાને ખવરાવવામાં આવે છે, જેનાં ફળ ગોળ થાય છે, અને સુકાયા પછી, તલેના ભાગમાંથી કુટી જઈ બીજ નિકળી જાય છે, અને ફળમાં જળ બાકી રહે છે, તે જળ બે ગુંજ એટલે બે રતી ભાર લેવી અને તેને બે તોલા પાણીમાં પલાળી ચોળાને તે પાણી કપડે ગળા લેવું. આ પાણી પાવાથી ઉલટી થઈ સર્પ વિષ ઉતરે છે. વધારે ઉલટી થાય તો તે ઉપર ધી પાવાથી ઉલટી બંધ પડે છે.

૨૧ સખમ્બનું ઝાડ, રાનતુળશી જેવું થાય છે અને તેનાં પાન પણ તેવાંજ હોય છે, પરંતુ તેનાથી જરા મોટાં છતાં આ પાનને બન્ને બાજુએ કાતરા હોય છે. પીરની દરવામાં આ ઝાડ વિશેષ હોય છે કારણ મુસલમાન લોકો તેને તુળશી માંદક માને છે. આ ઝાડની માંદર તુળશી કરતાં મોટી હોય છે. આ ઝાડ પાસે સાપ આવતો નથી. કોઈ પણ જાતનો ઝેરી સાપ કરડ્યો હોય છતાં જો સખમ્બના પાનનો રસ પાંચ તોલા સુધી બે વખત અથવા ત્રણ વખત યોગ યોગ કરાકને અંતરે આપવાથી વિષ ઉતરે છે.

૨૨ પીપર, સંધવ, મોરચુચું, મરી અને લીંબોળા એ વસ્તુઓને લીંબુના રસમાં ખસ કરી તેની ગોળા કરી, અંજન કરવાથી સાપનું ઝેર ઉતરે છે.

૨૩ મોરચુચું, વજ, મીઠાળ, ગાયના દુધ સાથે દરદીની શક્તિ જોઈ, યોગ્ય પ્રમાણમાં પાવાથી સર્પનું વિષ ઉતરે છે. ધી અને મરી પીધાથી પણ ઉતરી જાય છે.

૨૪ બાંજેરાનાં બીજને ખાંડી, ઉકાળી, તેનો કાદો પાવાથી સાપનું ઝેર ઉતરે છે.

૨૫ સાગરથી ગાળે ઉના પાણીમાં ઘસી તેમાં થોડું ઉનું પાણી મેળવી પાવું લસણ તથા ગાયનું ધી વાડી ડાંખ ઉપર લેપ કરવો. આમલસારા ગંધકનો મુગ સ્થાન ઉપર લેપ કરવાથી પણ સાપનું ઝેર ઉતરે છે.

૨૬ આકડાનું મુળ, ઘોડાવજ અને સિંધવખાર આ સર્વ ઝીજેને પાણીમાં ઘસી પાવાથી સર્પ વિષ ઉતરે છે.

૨૭ નેપાળાના ગોળા આઠ બારિક કપડે બાંધી તેની પોટલી લીલી રાખી એક હાંડલામાં ભેંસનું ઢાણ નાંખી તેમાં પાણી રેડી તે પોટલી તેમાં ડોલા યંત્ર માફક લટ-

કતી રાખતી. પછી તે હાંસ્યા નીચે તાપ કરી ચોવીસ પહોર લગી ઉઠાળવું અને પછી પેલી પોટલીને કાઢી લેઇને નેપાળાનાં છોડાં કાઢી નાંખી તેમાંથી મીઠા કાઢી લેવી. આ મીઠાને વાટીને ત્રીસ લીંચુના રસમાં ખવ કરવો. રસ સુકાય ત્યારે ગોળા કરી રાખવી. આ ગોળાને ઘસીને સાપના ડંખ ઉપર ચોપડવાથી તેનું ઝેર ઉતરે છે. વળી આ ગોળા આંખમાં આંજવાનું પણ લખેલું છે. પરંતુ તેમાં નેપાળાનાં બીજ હોવાથી તેનું અંજન કરવાથી વખતે આંખને ઇન્ન થાય તેથી તેનો અંજન તરીકે ઉપયોગ કરવાની અમે ભલામણ કરી શકતા નથી.

૨૮ સાપ કરડ્યા પછી પણ માણસ ઘણું કરીને ત્રણ દિવસ સુધી મરતું નથી. જો કે તે મુલેલા જેવું માલમ પડે છે તોપણ ખસી રીતે તે ઘણીવાર બારિક તપાસ કરતાં જીવતું માલમ પડી આવે છે કે તેથી નવસાર વાટી એવા બેશુદ્ધ થયેલા માણસની આંખમાં બે ત્રણવાર આંજવાથી તે શુદ્ધિમાં આવે છે. આ પછી ચરીકાની છાલને પાણીમાં પલાળી તેનું પાણી દરદીને વારંવાર પાવાથી ઉલટી થઇ ઝેર બહાર પડે છે. અને ડંખવાળી જગા ઉપર આકલાનું દુધ લગાડવું તથા દરદીને ઉઘવા દેવો નહિ. આ રીતે ઉપાયો કરવાથી અવશ્ય લાભ જણાય છે.

૨૯. બાવીસ માસા વળતો બોદારસીંગનો એક કડકો લેવો, અને તેને ચરધા શેર ભાંગમાં માટીના વાસણમાં, તે ભાંગેલો ચરધો ભાગ ઉપર અને બાકીનો ચરધો ભાગ નીચે રહે તેવી રીતે મુકવો. પછી તે વાસણને કાપડ માટી કરી પછી ચાર શેર અડાકમાં ગણ્યાં લેવાં તેમાં ઉપરનો સંપુટ મુકી અગ્નિ લગાડવો અને તે તાલું પડ્યે કાઢી લેવો. સંકેદ ભસ્મ ન થઈ હોય તો બે ત્રણવાર એ પ્રમાણે કરવું તે ભસ્મ સાપ કરડેલા માણસને માખણમાં એક ચાણી પૂર ખવરાવવી અને જરા આંખમાં પણ આંજવી તેથી સાપનું ઝેર ઉતરશે.

૩૦ સર્પદંશ વાળો માણસ મરી ગયો છે કે નહિ તેની પરિક્ષા કરવી હોય તો માથાના વાળને બાળી કે કાપી નાંખીને ખુલ્લી થયેલી આંખડી ઉપર ચોખ્ખાપૂર કાપ મુકવો અને તેમાંથી લોહી નિકળે તો જાણવું કે તે જીવે છે. અને તેથી સાપનું ઝેર ઉતારવાના ઉપાય કરવા; પરંતુ જો ત્યાંથી લોહી ન નીકળે તો માણસ મરણ પામ્યો છે એમ જાણવું.

ઉપર પ્રમાણે સાપનું ઝેર ઉતારવાના ચોલાક અકસીર ઉપાયો અમે અહિં લખ્યા છે. બીજા પણ આ સિવાય ઘણા ઇલાજો છે જે અમે ભવિષ્યમાં પ્રસંગોપાત આ માસિકમાં પ્રસિદ્ધ કરતા રહીશું.

ગંધક.

૧ ગંધકપ્રકાર—ગંધક એ જાતના છે. એક લોણી બીજો આમલ સારો એમાં આમલસારો પારાના કામમાં વખાણવા લાયક છે.

૨ ગંધક લક્ષણ—ગંધક, લાલ, પીળો, ઘોળો, કાળો, એવો ચાર પ્રકારનો છે. તેમાં લાલ ને પોપટની ચાંચ સરખો તે સ્વર્ણકીયામાં ઉત્તમ કહેવા છે. પીળો આમલસારો. તે રસાયનમાં ઉત્તમ છે. અને સ્વેત કાંકરા સરખો તે લેપમાં કીંવા લોહ મારવામાં લેવેલ કહેલ છે. અને કાળો ગંધક દુર્લભ છે, તે જરા અને મૃત્યુનો નાશ કરે છે.

૩ શોધન યોગ્ય ગંધક લક્ષણ—ગંધક કૌવચના બીજ સરખો, અને જેનો રંગ માંખણ સરખો કદળ અને રિતઘ તે ગંધક શ્રેષ્ઠ છે.

૪ ગંધક શોધન—દુધના વાસણ ઉપર લુગડું બાંધી તેના ઉપર બારીક ગંધક પાચરી ગંધકને ન આવે એવું ટાંકણું મુકી ઉપર કોયલાનો મંદામિ કરવો. એટલે ગંધક પાતળો ઘઈ દુધમાં પડશે, તે શુદ્ધ થયો. કીંવા આજ દૃનિધી કાંજમાં શોધવો. લોહાના વાસણમાં ધી ઘાલી તેને ઉતું કરવું. ધીના વજન જેટલો ગંધક બારીક વાટી તેમાં મેળવવો. ગંધક પાતળો થયા પછી વસ્ત્રથી ગાળી લેવો. એવી રીતે કે વસ્ત્રમાંથી તમામ ગંધક દુધમાં પડે. તે ટાંકો ધમે કાઢી લેવો. અને ઘોષ નાંખી વસ્ત્ર ઉપર મુકવવો. આ પ્રમાણે ત્રણ વખત ગુદા ગુદા દુધમાં શોધવો. એટલે ખાવા અને યોગમાં યુજવા મુકત થાય છે. ગંધકના મતુર્ધાંશ ટંકણપારનો તેજળ તેની ત્રણ બાવના લોહપાત્રમાં આપવી, પછી કાળો ધંતુરો, લસણ, દેવદાળી, સેગવતો કાંદો, કાળલી, કપુર, સાંખવેલ એ પ્રકારની, કૃષ્ણાગર, કસ્તુરી, અને વાંઝણી કંકાડી, એ પદાર્થ સમ ભાગે લેઈતેને બીજોરના રસમાં છુટવું. પછી દીવેલમાં છુટવું. એ કદકથી પહેલાં તૈયાર કરેલા ગંધકને લોહપાત્રમાં ત્રણ બાવના આપવી, તેથી મધુવર્ણ અને ગંધરહિત ગંધક તૈયાર થશે.

કુચ્છપ યંત્રથી ગંધકનું જારણ—માટીનાં માટલાં, કુંડા જેવાં પડોળા મોઢાનાં મોઢાં લેઈ તેમાં પાણી રેડી તે કુંડાનું ટાંકણું ચાપ તેવી માટીની કુંડી લેઈ પાણીને, લાગે ન લાગે એવી જાંધી મુકવી પછી તે કુંડીમાં માટીનો ગોળ એક આંગળા ઉંચું આળો કરી તે મધ્યે ચુનો પાથરી તેમાં પાંચ મુકી તેના સમ ભાગ ગંધકનું ચૂર્ણ તે પાસા ઉપર મુકવું. પછી માટીની બીજી કુંડી તેના ઉપર ઉંધી મ્હેલી તેની સંધીને રાખમાં ઘોડો સંધિવ મેળવી તે રાખની મુદ્રા કરી તેના ઉપર ગાવના છાણનાં અડધાં ચાર મુકી અમિ આપવો. એ પ્રમાણે તે પાસા ઉપર છ વખત ગંધક મ્હેલી કહેલી રીતથી અમી દેવો, તેને ગંધકનું જારણ કહે છે. પછી તે પાંચ દેદાખ્યમાન અમિ સરખો ઘઈ સર્વ કાર્ય કરશે.

ગંધક તેલ—ગંધકનું ચૂર્ણ દુધમાં નાંખવું, ને તેને આખરી દહીં કરવું, દહીં ચાપ એટલે માંખણ કાઢી ધી કરવું તે ધીમાંથી ગંધક તેલ મળેલું નીકળે છે. તે તેલ ગણિત કૃષ્ણવાળાને ભક્ષણ અને લેપન કરવાથી ગણિતકૃતનો નાશ થાય છે. વસ્ત્ર લેઈ સાત સાત વખત આકરાના અને ઘોરના દુધમાં બોળી મુકવવું. પછી ગંધક માંખણ સાથે ખસ કરી તે વસ્ત્રને લેપ કરવો. અને તેનો કાકડો કરી સળગાવી ઉંધો ધરવો એટલે નીચે તેલ પડશે, તે વાસણમાં લઈ યોગ મધ્યે લેવું.

ગંધક શુભુ—ગંધક રોગીને સંપૂર્ણ વ્યાધી જવા માટે આપવો. તે અગ્નિ વધારે છે. રક્તરસ, ઉધરસ અને ક્ષયનો નાશ કરે છે. શુદ્ધ કરેલો ગંધક કોદ, મત્સ્ય, જરા ઇલાદિ વ્યાધીનો નાશ કરે છે. અત્યંત ઉષ્ણ છે. અને વીર્યવૃદ્ધિ કરે છે. ગંધક રસાયન, મધુર, પાક વખતે કડવો, ખાચક, આમ શોષક; આમને ખાટનારો, ખારંદને વીર્ય આપનાર, તેનું સત્ત્વ રૂપે પારદ બાંધનાર, અળ, કોદ, વિસર્પ, વિપ અને ધૂમનો નાશ કરે છે. આર માસા ગંધક દુધમાં સેવન કરવાથી કફવિકાર, વાતવિકાર, વિપમકુલ એનો નાશ કરે છે. અને કામવૃદ્ધિ કરી નેત્ર રોગનો નાશ કરે છે, આર માસા શુદ્ધ ગંધક, ત્રિક્ષણ, ધી અને જળભાંગારનો રસ એની સાથે આપવાથી નેત્ર સારાં થાય છે. રોગ નાશ થઈ આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે. અને પાવલીભાર ગંધક દુધ સાથે એક મહીનો લેવાથી શૌર્ય ને વીર્યની વૃદ્ધિ થાય છે. છ માસ સુધી લેવાથી સંપૂર્ણ રોગનો નાશ થાય છે. દષ્ટિ દીવ્ય થઈ આયુષ્ય વધે છે.

ગંધક કલક—પાંચ પર ગંધક લેઈ તેના ત્રિપટ જળભાંગારનો રસ મેળવી છાંપડે સુકવવો. પછી તે ચૂર્ણ હીંગળ, મધ, અને ધી એક એક તોલો લેઈ બે મહીના સુધી ખાવો એટલે વૃદ્ધ હોય તો પણ તરૂણ જેવો થાય. કીવા તેલ સાથે, ટાઢા પાંણી સાથે દશ માસા લેવાથી સાત કીવા ત્રણ દિવસમાં ખરજ (ખસ) આદિ વ્યાધીનો નાશ કરે છે. અને નિત્ય સેવન કરવાથી સંપૂર્ણ કલેશ ઉત્પાતનો નાશ પામે છે. ગંધક ચૂર્ણ પીપળી, કીવા હરડે સાથે લેવાથી કુધા, પુષ્ટી અને વીર્ય વધે છે. અને નેત્ર તથા અંગકાન્તી સારી થાય છે. એરંડીયું, ત્રિક્ષણ, ગુગળ, ગંધક અને પારો સમ ભાગ. લેઈ ખસ કરી એક માસ સુધી બળ નેષ આપવાથી આર્ષ, ભગંદર, કંદુજનિત સંપૂર્ણ વ્યાધી નાશ પામે છે. આ છ માસ સુધી લેવાથી માણસ દેવ સરખો રૂપવંત થાય છે. અને પાકેલા કેસ, લોચા વળેલી ચાંમડી, દાંત, દણીમંદ, બળ અને શુક્રનો ક્ષય આ સર્વને છૂટી તરૂણ થાય છે. કેસ ભમરા જેવા કાળા અને દણી દીવ્ય થાય છે. દાંત અને વળ દેહી થાય છે. તથા તેના મળમૂત્રથી નિશ્ચય ત્રાંયાનું સોનું થાય છે.

ગંધક રસાયન—શુદ્ધ ગંધકને ગાયનું દુધ, ચાતુરર્જન, ગોળા, હરડે, જેડાં, આમળાં, સુંકે, જળભાંગાર, અને આદું એ પ્રત્યેકની આઠ આઠ બાવંતો આંપવી. પછી તે ગંધક નેટલી સાકર મેળવવી. એને ગંધક રસાયન કહે છે. એ તોલોમાં જરા કમી આપવાથી. ધાતુક્ષય, સંપુર્ણ પ્રમેહ, અગ્નીમંદ, જળ, કોદાના ઉપદ્રવ અને સંપૂર્ણ કોદનો નાશ કરે છે. તથા વીર્ય પુષ્ટી બળ આપે છે. આ રસાયન લેવા પહેલાં વખન અને રેસ આપવો. અને પથ્યમાં શાસ્ત્રમાં કહ્યા મુજબ રહેવું. આર તોલો ગંધક અને બે તોલો પારો એની કળણ કરી કુંવારના રસમાં એક દિવસ ખસ કરી ગોળા કરવો. તેને કલેશમાં સુધી સંધી લેપ કરી અગ્નિના આંચ આપવી. ટાદું થયે લેઈ વારી તેને એક માસ સુધી મંધ અને ધી સાથે લેવાથી જરા વ્યાધી દારીદ્રનો નાશ કરે છે. ગંધક અને મેરી સમ ભાગ તથા ત્રિક્ષણના છ ભાગ લેઈ ગરમાળાના મૂળના રસમાં મદન કરવું એટલે સંપુર્ણ રોગ નાશ કરે છે.

ગંધક દુતી—શુદ્ધ ગંધકના સોળમા હોરસે ત્રિકુંડે લેઈ ખસ કરવું. અને સુમારથી સંવા હાથ લુગડું લેઈ તેના ઉપર સરખું પાથરી તેની દીવેટ (કાકડો) કરી તેને સુતરે

ત્યારે દીર્ઘ વરમ હોય ત્યારે વખતે અર્ધુદ હોવાની શંકા થાય છે, પણ અર્ધુદને લીધે આંખા સરીરને જેટલી માઠી અસર થાય છે, તેટલી માઠી અસર આથી થતી નથી; વળી આશયથી આતંત્ર કમી આવે છે, પણ ક્યારેકજ નરતી આવે છે, ને અર્ધુદથી ઘણો રક્તસ્રાવ થાય છે, અને કેટલીકવાર રક્તદર્શનના સમય વિના પણ ગર્ભાશયમાંથી લોહી વહે છે. એ સિવાય આ રોગથી કમળ મોટું પણ પેડું થાય છે, ને અર્ધુદ જે ઘણીવાર કાણુ (Scirrhus) હોય છે, તેથી કમળ દુર્વાના જેવું કાણુ લાગે છે.

ગર્ભાશયનો દુખાવો. (Neuralgia of the Uterus)

ગર્ભાશયનો દુખાવો ઘણી ભ્રતનો થાય છે; રક્તદર્શન વખતે થાય તેને પીડિતાત્વ કહે છે, તે સિવાય તેના વરમને લીધે પણ તેમાં દુખાવો થાય છે, તે તેના વરમના વિષયો લેવાથી માત્રમ પડે. આ સ્થળે ગર્ભાશયની અંદર તેના માસમાં કાંઈ વ્યાધિ (Organic disease) વિના માત્ર નાનતંતુના દોષથી થતો દુખાવો ન્યુરાલ્જિયા સમજવો.

કારણુ:—સરીરની અતિશય મહેનત, અતિસંભોગ, પીડિતાત્વ ઈત્યાદિથી ગર્ભાશયમાં આવો દુખાવો દર વખત થાય છે. તે સિવાય જેઓ પોતા સ્વભાવનાં હોય છે, ને જેને બધી વાતની અસર નહીં અને ગદુ ઘણ આવે છે, તેવાને શેફરસાન પરિશ્રમથી પણ ગર્ભાશયમાં દુખાવો થાય છે. સ્ત્રીઓથી સાધારણ રીતે ઘઈ શકે તેવાં કાર્યોને બદલે બીજાં મોટાં કાર્યો તેમની પાસે કરાવવાથી પણ તેમનાં ગર્ભાશય આ રોગને પાત્ર થાય છે, શત્રુસ્રાવ થતો હોય, ત્યારે મહેનત લેવાથી, ગદુ આલવાથી, કે બોજને ઉપાડવાથી ગર્ભાશયમાં દુખાવો થવાનું દરદ થાય છે. વળી ગર્ભાશય વળી નવાથી પણ તેમાં આવો દુખાવો વખતો વખત ઉપડે છે.

ચિન્હ:—કમળના ભાગમાં કેટલીકવાર દુખાવો હોય છે, ત્યારે તેને સ્પર્શ કરતાં પણ તે દુખે છે; પરંતુ તે ઉપર સ્પર્શ કે સોળે કાંઈ હોતુ નથી તેથી વરમ નથી એમ ખાત્રી થાય છે આ સાથે કેટલાં અને જાગમાં પણ દુખાવો હોય છે. આ દરદમાં કમળની પરીક્ષા દર્શક્યંત્ર વડે કરતાં તેમાં કોઈ પણ ભ્રતનો ફેરફાર થયો હોતો નથી. વળી દુખાવો એકજ સ્થળે જણાતો નથી, પણ પેડુમાં જુદે જુદે સ્થળે દેખાય છે. ઘણીવાર દરદ સણકા મારતું અગર સોય મોક્યાના જેવું હોય છે, અને પેટમાં પણ જણાય છે. કોઈવાર પ્રગોમાં પણ દરદ થતું હોય એમ લાગે છે; યોનિમાર્ગમાં, અને મુત્રમાર્ગમાં પણ કેટલીકવાર દાહના જેવી બળતર (Burning) લાગે છે. આ બળતર કોઈવાર અગ્નિથી પણ વધારે જણાય છે. આ સાથે નજાબાઈ, સુસ્તિ, પેડુમાં ભાર, ઈત્યાદિ લક્ષણો હોય છે. આલવાથી, ઉધ્વર-સયા, ઉસડીથી, અને એવા હરેક પ્રયત્નથી પેડુમાં દુખાવો વધારે લાગે છે.

આ રોગમાં શ્વેત પ્રદર ઘણી વખત જતું જોવામાં આવે છે. અને શ્વેત પ્રદરને લીધે ઋતુસ્રાવ બંધ થઈ જાય છે એમજ ઋતુસ્રાવના સમય દર્મ્યાન લોહીને બદલે શ્વેત રસનો પ્રવાહ આવે છે.

આ પ્રકારનો દુખાવો ઘણીવાર એકાએક ઘટી આવે છે, અને એકાએક મટી જાય છે, દુખાવોને લીધે સ્ત્રી કોઈવાર પંધારીમાં આબોટ છે, અને સડો પાડે છે.

જાનતંતુના દોષથી થતો દુખાવો ફરીફરીને થયા વિના રહેતો નથી, ને કોઈવાર તો યોનીસ કલાકમાં બે ત્રણવાર ફરીફરીને થઈ આવે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને અમુક મુદતેજ આવો દુખાવો ઉપડે છે કોઈ વખતે પણ એ દુખાવો બાર કલાકથી વધારે વખત સુધી સતત રહેતો જોવામાં આવ્યો નથી.

ગર્ભાશયના શ્લેષ્મપટનો વરમ; (Endometritis)

ગર્ભાશયની અંદરના ભાગમાં શ્લેષ્મપટ હોય છે, તેનો વરમ કેટલીકવાર થતો જોવામાં આવે છે, ને તે સાથે પ્રદર પ્રકાર:—તીક્ષ્ણ ને દીર્ઘ હોય છે.

તીક્ષ્ણવરમના કારણ:—ગર્ભાશયની અંદરના ભાગમાં કાંઈ વાગવાથી, ઈજા થવાથી, કાંઈ દાહક પદાર્થ જવાથી, યોનિમાર્ગનો વરમ થયો હોય તેની અસરથી, રોગથી, ઋતુ-આવ વખતે પેડુને શરદી લાગવાથી, અતિશય સંભોગથી કે એનાં કેટલાંક કારણોથી તીક્ષ્ણ વરમ થઈ આવે છે.

દીર્ઘ વરમનાં કારણ:—લાયક કરનારાં—કંઠમાળ કે ક્ષયના વિપથી બગડેલ શરીરનો બાંધો, નબળી નાણુક તખીયત, ચિંતા, અદ્વિસાસ, અયોગ્ય ખોરાક ઇત્યાદિથી શરીર વરમને લાયક થઈ જાય છે. ઉત્પન્ન કરનારાં—અતિશય સંભોગ, સંભોગ પછી વાપરવામાં આવતું થંડું પાણી, કેમકે તે વખતે થંડા પાણીથી નબળી સ્ત્રીઓના ગર્ભાશયને શરદી લાગી જાય છે, સંભોગ પછી પાણી સિવાય બીજા પદાર્થોનો ઉપયોગ, ને ગર્ભપાત કે પ્રસવથી ગર્ભાશયમાં દીર્ઘ વરમ થાય છે. તીક્ષ્ણવરમમાંથી ઘણી વાર દીર્ઘ વરમ થાય છે.

ચિન્હ ને લક્ષણ:—તીક્ષ્ણવરમ થઈ આવે છે, ત્યારે પહેલાં નબળાઈ લાગે છે. માથું દુખે છે, તાવ ભરાય છે, યાદ વાપ છે, અને પેડુમાં દુખાવો થઈ આવે છે. આ દુખાવો કોઈવાર પેડુની આગુબાગુના ભાગમાં પણ લાગે છે. દસ્ત ઉતારતાં મળાશયમાં દુખે છે અને તે પ્રમાણે કોઈવાર પેસાબ કરતાં પણ દુખે છે; આશ્લેષ્મ પટના વરમમાંથી કોઈવાર યોનિમાર્ગમાં વરમ થઈ આવે છે; થોડા દિવસ આ ચિન્હો રહ્યા પછી પ્રદર શરૂ થાય છે; શરૂઆતમાં પ્રદરનો પ્રવાહી પાતળો અને રક્ત મિશ્રિત હોય છે. પણ થોડી વારમાં તે જડો, પીળો અગર લીલો, ચીકણો ને કોઈવાર પડવાળો થાય છે. આ વખતે જો પ્રવાહી શણુના લુગડાને ચ્લેકે, તો શણુનું લુગડું અક્રૂડ થઈ જાય છે, તથા તેની ઉપર રાધ પડી રહે છે. આ પછી પ્રદરમાં જતી ધાત વધારે સફેદ, દુધ જેવી, અને ચીકણા શ્લેષ્મ મિશ્રિત થાય છે જ્યારે આવી ધાત વહેવા માંડે છે, ત્યારે તીક્ષ્ણ વરમ હળવો પડી ગયો હોય છે. તીક્ષ્ણવરમ જેમ વધારે સખત હોય છે. તેમ ધાત વધારે ઘટ્ટ અને કાળાશ પરતી નીકળે છે. આવી ધાત કાંતો પછી લાંબા વખત સુધી નીકળ્યા કરે છે, ને કાંતો બંધ થઈ જાય છે; કોઈવાર રજોદર્શન સમયે શરીરની ધાત વહેવા માંડે છે, કોઈવાર સંભોગ પછી ધાત પાછી શરૂ થાય છે, ને કોઈવાર કાંઈ ચિંતા, ભય, અતિઆહાર ઇત્યાદિ કારણને લીધે ધાત શરીરની વહેવા માંડે છે.

આ સિવાય તીક્ષ્ણ વરમની શરૂઆતમાં યોની ઉપર ને અંદર ચળ આવે છે, વિવિધની ઇચ્છા કોઈ વાર પ્રબળ થાય છે, ને વખતોવખત પેસાબની હાજત થાય છે.

દીર્ઘ વરમ તીક્ષ્ણ વરમ પછી થાય છે; પણ કેટલીકવાર એકાએક થતો પણ જોવામાં આવે છે. દીર્ઘ વરમથી ધાત જવા માટે છે, તે કોઈવાર બીજા કાંઈ ચિન્હ વિના જવા માટે છે અગર તે પહેલાં કે તે સાથે કેટલાં ને જાંઘમાં ભાર ને દુખાવો લાગે છે. આર્તવ અનિયમિત રીતે આવે છે. દરદીનો સ્વભાવ ચીડીઓ ને બેચેન થઈ જાય છે. વખતે તેને હિસ્કીરીઆ પણ થાય છે. ધાત જવાથી સ્ત્રીને નખજાઈ વધતી જાય છે. અને તેને ખદ્દમે તે દિવસોમાં ધાત જાય છે આ વખતે ગર્ભાશયમાં

પ્રદર; ધાત વહેવી. (Leucorrhoea) whites.

સાધારણ રીતે યોનિ માર્ગમાં શ્વેત્ર પડ અને તેની નીચે રહેલી રસ પેસીઓની ક્ષત્રી ક્રિયાને લીધે થોડો ઘણો રસ કાયમ ઉત્પન્ન થયા કરે છે, તેથી યોનિ માર્ગમાં જોઈએ તેટલી ભીનાશ રહે છે. સંભોગ વખતે, પ્રસવ વખતે, અને એવી કેટલીક ક્રિયાઓ વખતે આ રસમાં વૃદ્ધિ થાય છે. ક્રમજની અંદર પણ ઘણી એક નાની નાની રસપેસીઓ હોય છે, તે પુષ્કળ રસપેદા કરી શકે છે. આ સિવાય ગર્ભાશયની અંદર જે પડ હોય છે, તે પણ રસોત્પાપક હોય છે.

યોનિમાર્ગમાં ઉત્પન્ન થતો રસ અમ્લ (Acid) હોય છે. નીકળતી વખત સ્વ-અપાણી જેવો હોય છે, તેમાં ત્વચાના પડના રજકણો બજેલાં હોય છે, ને હવા લાગ્યા પછી તે જરા દુધ જેવો થતો જાય છે. યોનિમુખની આગળજે જે રસ ઉત્પન્ન થાય છે, તે ઉપર અને જરા આમોન્યાની અંધને મળતી ગંધવાળો ક્રોધ છે.

ક્રમજમાંથી નીકળતો રસ અમ્લ હોતો નથી પરંતુ અમ્લ વિરૂદ્ધ (Alkaline) હોય છે. ગર્ભાશયની અંદરના શ્વેત્ર પડમાંથી રસ ઉત્પન્ન થઈને ધાત તરીકે વહે છે, ત્યારે ખરી રીતે પારદર્શક અને નાકમાંથી નીકળતા પાણી જેવા શ્વેત્રને મળતો હોય છે, પણ જ્યારે તે યોનિમાર્ગના રસની સાથે બળે છે, ત્યારે તેમાંથી સફેદ સાથુના પાણી જેવી ધાત થાય છે.

ત્યાં સુધી ગર્ભાશયની અંદરનું શ્વેત્ર પડ તન્દુરસ્ત હાલતમાં હોય છે, ત્યાં સુધી આ રસ થોડો પેદા થાય છે, પણ જ્યારે ગર્ભાશયની અંદરનો પોષો ભાગ (cavity) વધે છે, ત્યારે શ્વેત્ર પડ મોટું થાય છે, અને તેથી વધારે રસ ઉત્પન્ન થાય છે, જે ધાતના રૂપે વહેવા માટે છે.

પ્રદર થવાનું કારણ શું છે, અને પ્રદરની ધાત કયા ભાગમાંથી નીકળે છે તે જાણ્યા પછી ઉપચાર સરજતાથી થઈ શકે છે, અને તે જાણવા માટે ધાતનાં જુદાં જુદાં રૂપ ધ્યાનમાં લેવાં જોઈએ છીએ.

ધાત (૧) પાણી જેવી, (૨) શ્વેત્રવાળી, (૩) પડજેવી અગર (૪) પડવાળી હોય છે. કેટલીકવાર ધાતમાં લોહીના જેવો લાલ પ્રવાહી જાય છે ત્યારે રક્તપ્રદર થયું કહેવાય છે. કોઈવાર ધાત ઘણી ગંધાતી હોય છે; પ્રમેહને ચાંદીના શેગથી પણ ખાસ પ્રકારની ધાત જાય છે.

પાણી જેવી ધાત યોનિમાર્ગમાંથી નીકળતી હોય છે; સગર્ભા સ્ત્રીઓને કેટલીકવાર

કાંઈ ચોદસ કારણવિના આવી ધાત જાય છે, અને કોઈવાર ગર્ભપાત થયા પહેલાં એવી ધાત વહેવા માંડે છે, ને પેડુમાં વેણુને મળતો દુખાવો શરૂ થાય છે. આ સિવાય ગર્ભાશયમાં જોડ Mole હોવાથી પણ પાણી જેવી ધાત જાય છે, વળી યોનિમાર્ગમાં ત્વચાનું અર્બુદ (Epitheliosma) હોય તો પણ પાણી જેવી ધાત જાય છે, આ દરદ હોય છે, ત્યારે ધાતમાં કોઈવાર લોહીપણું હોય છે, ને ધાત ઘણી જાય છે, ગર્ભાશયમાં મસા જેવી નાની ગ્રંથો (Polypus) થાયો પણ કેટલીકવાર નિતરી ધાત વહે છે. પ્રસવ પછી પણ કોઈ સ્ત્રીને આવી ધાત જાય છે.

પાણી જેવી ધાત સિવાયની બીજી બધી ધાતો અપારદર્શક અને જુદા જુદા રંગની હોય છે. ઘણી સ્ત્રીઓ ધાત એવા પ્રકારની જતી હોય છે, કે તે અમુક એક પ્રકારની હોતી નથી, પણ એક બે પ્રકારનું મિશ્રણ થયું હોય છે. આથી કરીને કેટલીકવાર તે યોનિમાર્ગમાંથી આવે છે, કે ગર્ભાશયમાંથી આવે છે, એટલેજ નિર્ણય થઈ શકે છે. જો ધાત અમ્લ હોય, તો તેમાં ફેદા લાગતા હોય, અને ત્વચાના રજકણો ભજેલાં હોય તો તે ઘણું કરીને યોનિમાર્ગમાંથી ઉત્પન્ન થઈ હોય છે. જો ધાત સાચુના પાણી જેવી, અગર નાકના સેદા જેવી ચીડણી ને ચળકતી હોય, તો તે કમળમાં ઉત્પન્ન થઈ હોય છે.

જો કમળમાંથી ધાત નીકળતી હોય, તેમાં યોનિમાર્ગની ધાત ભજે, તો ધાત પડના જેવી (puriform) લાગે છે. આમ છતાં કેટલીકવાર ધાત ક્યાંથી નીકળે છે તેનો નિર્ણય માત્ર ધાત જોવાથી થઈ શકતો નથી, ને બીજી રીતે પરીક્ષા કરવાની જરૂર પડે છે.

પરવાળી ધાત જે ઉપર લખેલ ધાત કરતાં જુદી જાતની છે કે તે કેટલીકવાર થોડા વખત સુધી નીકળીને બંધ પડે છે, અને ફરીથી વહેલામોડી નીકળવા માંડે છે, વળી કેટલીકવાર એવી ધાત સતત લાંબા વખત સુધી નીકળ્યાજ કરે છે. જ્યારે ધાત સતત નીકળ્યા કરે છે, ત્યારે તે યોનિમાર્ગના સ્વેદન પડમાંથી, કમળમાંથી, અંદરના કોઈ ક્ષત કે અર્બુદમાંથી, ગર્ભપાત થયા પછી ગર્ભાશયમાં કાંઈ ઓર કે બીજાં પડ ભરાઈ રહ્યાં હોય તે સરતાં હોય તેથી, અને ઘણીવાર પ્રમેહથી નીકળતી હોય છે. જ્યારે ધાત થોડા થોડા વખતને અંતરે નીકળતી હોય છે, ત્યારે ગર્ભાશયની અંદરના પોક્કળ ભાગમાં કાંઈ બીજાડ હોય છે, અગર યોનિમાર્ગની આગળ કાંઈ ગડ ગયું હોય છે, અને તેનું મુખ યોનિમાર્ગમાં ઉધરયું હોય છે. આવી જાતની પરવાળી ધાત તોપણ ઘણે ભાગે ગર્ભાશયમાંથીજ નીકળતી હોય છે. કેટલીકવાર જ્યારે ગર્ભાશય વળી ગયું હોય છે, ત્યારે પર અંદર ભરાઈ ગયું હોય છે, પણ જ્યારે તેમાંથી પર નીકળવાનો પ્રસંગ આવે છે, ત્યારે એકદમ ઘણું પર નીકળે છે. કેટલીકવાર ગર્ભાશયની અંદર કાંઈ ગ્રંથિ હોય છે, તે પાકે છે, ને તેથી પર વહે છે; એવી હકીકત આદેડ સ્ત્રીઓની આજ્ઞાતમાં ઘણીવાર બને છે. જે સ્ત્રીઓ દૂર બેસતી હોય તેવી સ્ત્રીઓને પીરિતાર્તવ થાય છે, જાંગમાં દુખે છે. ઉલ્લટી થાય છે, ઇલાદિ ચિન્હો થયા પછી પર વહે છે, એટલે તે ચિન્હો હજવાં પડે છે. જે સ્ત્રીઓને જે ચાર બાળક અવતર્યાં હોય છે, તેને પર કોઈ કોઈવાર 'જનું જોવામાં આવે છે, ને તે સાથે ગર્ભાશય વળી ગયું હોય છે. પર જવાનું કારણ કોઈવાર બસ્તિમાં થયેલું ગડ હોય છે, આનું ગડ પ્રસવ પછી થાય છે.

ધન્યંતરી

ધન્યંતરિ ધૃતકરામૃત પૂર્ણકુન્ભ પાતામ્બર સકલ સિદ્ધસુરેન્દ્ર વચમ્ ॥

ચન્દ્રેન્દ્રવિદનયન મણિમાલ્યમાયુર્વેદ પ્રવર્તકમ્નુ સ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમા અમૃતથી ભર્યો કુળ ધારણુ નરી રહેતા, ખીજા પત્ર ધાગણુ વરનારા, સર્વ સિદ્ધ અને સુરેન્દ્રે પણ વચન કરવા વાચ, વચન મરખા નેન વાકા અને મણિમાળાને પહેરી રહેતા, આયુરેન્દ્ર જેને કે રેઘન સાથના પ્રવર્ત અને વળી જેના નામનુ સ્મરણુ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે તેના શી ધન્યંતરી બચતનાનું હું નમન કરું છું.

“MENS ૬૧૪૧ IN CORPORE ૬૧૨૦

“પહેલું” મુખ તે જાતે નર્યા.”

પુસ્તક ૨ પૃષ્ઠ.]

અગષ્ટ, ૧૯૦૬.

[અંક ૮ ભા.]

માગ્યશાસ્ત્રી મેદૂ વેદૂ માવકોને મલામંગ.

(હરીગીત-છંદ.)

- ૧ વહાલા વિવેકી વાચકો વિનતી સ્વિકારો આ મદા,
એથી થશે અતિ આપને કૃપદાયી નિત નિત કાયદા,
હિત મન ધરી કહું ક્ષિક્ષી ધરે ધ્યાન મધ્ય કૃપા ટી,
‘ગદવ્યંતરી’ સદ ગાળવા વાંચો જ આ “ધન્યંતરી”
- ૨ શુભ દેખરેખનાં માથ નિત નિત નવિન લેખ લખાય છે,
જૂની નવિ શોધો તપાજ મુકાબલા પણ થાય છે,
કુદગતી ઉપાયોના કંઈ છે ખુલાશા જ ખરેખરી,
માટે નિરંતર મન દઈ વાંચો જ આ “ધન્યંતરી”.
- ૩ ન કષોણકટિપત લેખ છે સુપ્રસિદ્ધ ગ્રંથ પ્રમાણના,
અનુભવિ પ્રતિષ્ઠિત હાથના છે લેખ નહીં કો અનુભવના,
વળિ પૂર્વ ને પાશ્વાત પદ્ધતિ પૂર્ણ રીતે અનુભવી,
માટે સદા સહુ દિલ દઈ વાંચો જ આ “ધન્યંતરી”.

કાન—કર્ણ.

બહાલા વિવેકી વાચક વર્ગ !

કાન સાંભળવાની ઇન્દ્રી છે. તેનો બહારનો ભાગ સર્વેને દેખીતો છે. તે કુખમાં હાડકાંનો બનેલો છે. તેમાં એક નાકું છે. જેને કાનનું બાહ્યરું છીદ્ર કહે છે. એ છીદ્ર આગળથી એક નાહાની નળી શરૂ થાય છે. જે આશરે સવા ઇંચ લાંબી છે. એના ઉપર ચાંમડીનું પડ છે. અને તે આગળથી ત્રીજા વાળથી ઢંકાયેલી છે. તેની મોઢેલી બાજુ ઉપર નહાંની ગાંઠ છે જેમાંથી કાનનો “મેથ” પેદા થાય છે. કાનનો વચ્ચેનો ભાગ એક નહાના ખાણનો બનેલો છે. તથા તેની અને બાહરની નળીની વચ્ચે. એક પાતળો નાજુક ગોળ પરદો છે જેને કાનનો “પરદો” અથવા “પદ્ધમ” કહે છે. એ ભાગમાં ઘણાં નહાનાં ત્રણ હાડકાં છે. જેમાંના એકને તેના આકાર ઉપરથી “હથોડી” તથા બીજાને “ઐરણ” અને ત્રીજાને પાવડો” એવાં નામો અપાયેલાં છે. એ હાડકાંઓ એક બીજા સાથે અભ્રમ-ખીરીતે વળગેલાં છે, અને એઓમાંના પહેલાનો લાંબો છેડો “કાનના પરદો”ની અંદરની બાજુ સાથે લાગેલો છે. એ ભાગમાંથી એક બારીક નળી નીકળે છે જે મહોડાના પાણસા ભાગ સુધી પહોંચેલી છે, અને તેથી મોહોડા સાથે કાનના વચ્ચેના ભાગને સંબંધ રહેલો છે.

કાનનો છેક અંદરનો ભાગ સર્વથી વધારે અગત્યનો છે; કેમકે તેમાં અવાજ સાંભળવાની તંતુ આવેલી છે, તેની બાંધણી બારીક છે, અને જલદીથી તેની સમજ પડે તેવી નથી માટે તેને કાનનો ‘ગુચ્ચણ વાળો ભાગ’ પણ કહે છે. એના ત્રણ ભાગ કરવામાં આવ્યા છે. પહેલો ભાગ જેને “હોલ” કહે છે. તે એક નહાની પોકળ જગા છે. બીજો ભાગ હાડકાંની ત્રણ “અરધ ગોળ નળીયાનો” થયેલો છે જે અંદરથી પોકળ છે અને ત્રીજો ભાગ “ગોકળ ગાયના કોટલા જેવો” છે તેમાં રહૂની પેડે ચઢી ચાંટા છે તે “વચ્ચા ભાગ” તથા “હોલ” સાથે બે નાકાંઓથી સંબંધ રાખે છે. અને સાંભળવાની તંતુના બે ભાગ થઈ એક ગોકળ ગાયનાં કોટલા જેવા ભાગમાં અને બીજો “હોલ”માં જાય છે.

કાનથી આપણે અવાજ સાંભળીએ છીએ એટલુંજ નહીં; પણ તે કેટલે દૂરથી આવે છે અને તે કેટલી જાતના છે તે ટીકરેનો તથાવત માણસ પડે છે. દરેક અવાજ જે આપણે સાંભળીએ છીએ તેથી હવામાં દરીયાનાં મોજાની પેડે ગતી થાય છે અને તે મોજા આપણા કાનના બાહ્યરના ભાગ સાથે અડાય છે. જો તેઓ એકઠા થાય છે અને કાનના બહારના છીંમાં થઈ તે કાનના “પરદો” ને લાગે છે ત્યારે જેમ પદ્ધમના ચાંગલને વગાડ્યાથી તે ચામડું જેવી રીતે હાલે છે તેવી રીતે એ કાનનો પરદો અથવા કાનનું પદ્ધમ હાલે છે. અને તેથી તેની સાથે લાગેલા કાનના નાહાના “હથોડી” જેવા હાડકાંનો છેડો હાલે છે અને તેની સાથે લાગેલાં “ઐરણ” અને “પાવડો” નામનાં ત્રીજા હાડકાંઓમાં થઈને અવાજ આગળ વધે છે અને એ હાડકાં નક્કર હોવાથી અવાજને વધારે છે. છેલ્લે એ અવાજની અસર ભેજાની સાંભળવાની તંતુઓ જે છેક મહોડા ભાગમાં છે તે ઉપર થાય છે અને તેની અસર મગજને પહોંચવાથી આપણે તે અવાજ જાણીએ છીએ. વચ્ચેના ભાગ અવાજનાં મોજાને વધારે છે; અર્ધ ગોળ નળીઓ અવાજની દિશા પરખાવે મદદ કરે છે. ગોકળ ગાય વાળા ભાગથી અવાજનો “સુર” જણાય છે. કાનનો પરદો કોઈ

પણ સંબંધી કુટી નવાથી અથવા તેમાં છીંદ પડવાથી સાંભળવાનું કમી થઇ જાય છે પણ જે અંદરની સાંભળવાની તંત્રને નુકસાન થયું તો બિલકુલ સંભળાતું નથી પાશ્ચાત શોધકો શારીરશાસ્ત્ર (Anatomy) ની શોધમાં આવેલે સુધી કર્ણુદ્રોય સંબંધી. વર્ણન લખે છે; પરંતુ તે શોધ પણ અપૂર્ણ છે. વાતાવરણમાં કેટલા વખતમાં કેટલી ધ્રુનરીઓ (Vibrations) ઉત્પન્ન થાય ત્યારે કર્ણુદ્રી સાંભળવા લાગે છે અને તે કેટલી સંખ્યા સુધી સાંભળી શકે એ સંબંધી શારીરવિદ્યાના શોધકોએ કંઇ પણ અભિપ્રાય જણાવેલા નથી. મેસમેરીઝમ વિદ્યાના હીમાયતીઓએ પોતાના સમજેકંઠ (નિષેધ)ને વિશ્વદ્રષ્ટીમાં લાવી તેનાથી કેટલીક શોધો કરેલી છે. થીયોસોફીકલ સોસાયટીના અનુયાયીઓએ થીઓસોફીના ગ્રંથોમાં એ સંબંધી લેખ લખેલા છે. એટલુંજ નહીં પણ વિશ્વવિખ્યાત નિકોલ પ્રોદેસર કૂક્સે પણ એ સંબંધી કેટલીક શોધો કરી આ ખામતને વધારે અજવાળામાં મુકેલી છે. આ વિશ્વમાં સાંભળવામાં આપ્તા અનેક પ્રકારના ધ્વનિ. (સુરો) કેવી રીતે આપણી કર્ણુદ્રોય પર અસર કરે છે. તે સંબંધીનો વિચાર હજારે એક માણસને પણ લાગે જ આવતો હશે.

ન્યારે કોઈપણ જાતનો અવાજ થાય છે ત્યારે હવામાં ધ્રુનરીઓ (Vibrations) ઉત્પન્ન થાય છે કે જે આપણા કાન ઉપર પડવાથી તેના પડા ધ્રુજે છે અને તેથી ઉપજતી લાગણીને આપણે અવાજનું નામ આપીએ છીએ. કાન એ અવાજ સાંભળવાનું આપણું હથિયાર છે; માટે એ હથિયારમાં જેટલી હદ સુધીનો અવાજ સાંભળવાની શક્તિ હોય તેટલી હદ સુધીમાંજ થતા અવાજે આપણા સાંભળવામાં આવે છે; જેમ આકાશમાં અમુક ટેકાણે કોઇ તારો છે કે નહીં તે જાણવા માટે ખગોળવેત્તાઓ (Astronomer) નો તમામ આધાર તેના દુરબીન ઉપર રહેલો હોય છે. તેમજ આપણી આસપાસ અવાજ હસ્તિમાં છે કે નહીં તે જાણવાનો તમામ આધાર માત્ર આપણું અવાજ સાંભળવાનું હથિયાર જ કાન, તેની ઉપર રહેલો છે. હવે જે રીતે અમુક દુરબીનની મારફતે અમુક હદ સુધીમાંજ હસ્તિ ભોગવતો તારો જેવામાં આવે છે; પણ તેથી દુર બીજાને તારો હોવા છતાં જાણતો નથી, તેમજ કાનની મારફતે પણ અમુક હદ સુધીમાંજ થતા અવાજે સાંભળી શકાય છે. ન્યારે ધરમાં ધ્રુનરીઓ ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે તેને મળતી જ ધ્રુનરીઓ હવામાં પણ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેની અસર, અવાજ તરીકે કાનની મારફતે જાણવામાં આવે છે. હવામાં જેમ જેમ એક 'સેકન્ડ' ની અંદર વધારે ઝડપથી અથવા વધારે સંખ્યામાં મોજાં ઉત્પન્ન થાય છે, તેમ વધારે ચઢતા સુરનો અવાજ ઉત્પન્ન થાય છે. અને ન્યારે હવામાં ઘણીજ ઓછી સંખ્યામાં અથવા ધીમેથી મોજાં ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે અવાજ ઘણા જ ઉતરતા સુરનો ઉત્પન્ન થાય છે. હવે ઘણામાં ઘણા ઉતરતા સુરના અવાજ જે આપણે સાંભળી શકીએ છીએ તે હવામાં એક 'સેકન્ડમાં' ૩૨ આન્દોલનો થવાથી થાય છે; તેમ જ કાનની મારફતે જે ઘણામાં ઘણા ચઢતા સુરનો અવાજ આપણા સાંભળવામાં આવે છે તે હવામાં એક 'સેકન્ડની' અંદર ૩૨૭૬૮ ધ્રુનરીઓ ઉત્પન્ન થવાથી થાય છે, એવી રીતે માત્ર ૩૨ થી-૩૨૭૬૮ સુધીમાં ઉત્પન્ન થતી ધ્રુનરીઓથી જેટલા અવાજે ઉત્પન્ન થાય છે, તેટલાજ કાન રૂપી હથિયારની મારફતે આપણા જાણવામાં આવે છે. કેટલાંક જનવરો એ કરતાં વધારે ઝડપથી થતી ધ્રુનરીઓથી ઉત્પન્નતા ચઢતા સુરના અવાજે સાંભળવાની શક્તિ ધરાવે છે. હવે જે હવામાં

એક 'સેકન્ડની' અંદર ૩૨ થી ઓછી ધ્રુવરીઓ ઉત્પન્ન કરવામાં આવે તો અવાજ એટલા તો ઉતરતા સુરનો થાય છે કે તેની સાથે કાનના પડદા હાલી શકતા નહીં હોવાને અવાજ હસ્તિમાં હોવા છતાં સંભળાતો નથી. એથી ઉલટું એક 'સેકન્ડની' અંદર ૩૨૭૬૮ થી વધારે મોજાં ધ્વિરમાં ઉત્પન્ન કરવાથી અવાજ એટલો તો ચડતા સુરનો થાય છે કે તેથી ઉત્પન્ન થતી તીક્ષ્ણ ધ્રુવરીઓ તેટલી ઝડપથી કાનના પડદા કંપાવી શકતી નથી-તેથી અવાજ હસ્તિમાં હોવા છતાં સંભળાતો નથી. આ વાત ઘણી જાણીતી છે. વાહનમાં ઘણાજ ઉતરતા સુરનો અવાજ (Low note) તેમજ ઘણા ચડતા સુરનો અવાજ (High note) સાંભળવામાં આવતો નથી તેવું કારણ પણ એજ છે. એટલે ૨ થી એવું જણાય છે કે ચોકસ હાલતમાં અવાજ હસ્તિ ભોગવતો છતાં કાનની મદદ સાંભળી શકાતો નથી.

સમર્થ વિદ્વાન સર વિલીયમ કુક્સ કહે છે કે ૩૨૭૬૮ ને બદલે ધ્વિરમાં 'એક સેકન્ડની' અંદર ૧૦૪૮૫૭૬ થી ને ૩૪૩૫૮૭૩૮૩૬૮ ધ્રુવરીઓ ઉત્પન્ન કરવામાં આવે તો હવા તેટલી ઝડપથી ધ્રુવરીઓ ચઢ શકતી નથી અને ધ્વિરમાં થતી એ ધ્રુવરીઓથી જે ચડતો સુરનો અવાજ ઉત્પન્ન થાય છે, તે કાનની મારફતે સાંભળવામાં આવતા નથી; પણ જે મોજાં અસર વિજ્ઞાનક કિણ્વો તરીકે જાણવામાં આવે છે. એથી વધારે ધ્વિરમાં 'એક સેકન્ડની' અંદર ૩૪૩૫૮૭૩૮૩૬૮ થી તે ૩૫૧૮૪૭૩૨૦૮૮૮૩૨ સુધી આંદોલનો ઉત્પન્ન કરવામાં આવ્યાથી તે હદ સુધીમાં કેવા કે. અવાજો અને રેશનીઓ અથવા રંગો ઉત્પન્ન થાય છે તે કાનની તેમજ આંખોની મારફતે જાણી શકાતું નથી. એથી વધારે જ્યાં 'એક સેકન્ડની' અંદર ધ્વિરમાં ૩૫૧૮૪૭૩૨૦૮૮૮૩૨ થી તે ૧૮૭૫૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦ મોજાં ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે તેટલી હદ સુધીમાં સાધારણ નજરે જોઈ શકાતી તમામ રેશનીઓ નજરે પડે છે, પણ તેને લગતા તીક્ષ્ણ અવાજો સાંભળાતા નથી એથી વધારે આગળ ચાલતાં જ્યારે ધ્વિરમાં એક સેકન્ડની અંદર ૪૫૦૩૫૯૬૨૭૩૭૦૪૬૬ થી ૨૮૮૨૨૦૩૭૬૧૫૧૭૧૧૭૪૪ સુધી આંદોલનો પેદા થાય છે ત્યારે તેથી કેટલીએક જાતના અવાજો અને કેટલીએક જાતની રેશનીઓ અથવા રંગો વિગેરે પેદા થાય છે તે કંઈ પણ ઇન્દ્રિયોની મારફતે જાણવામાં આવતું નથી. વળી એથી વધારે આગળ ચાલતાં જ્યારે ધ્વિરમાં 'એક સેકન્ડની' અંદર ૨૮૮૨૨૦૩૭૬૧૫૧૭૧૧૭૪૪ થી તે ૨૩૦૫૭૬૩૦૦૪૨૧૩૬૮૩૬૫ સુધી મોજાં પેદા થાય છે. ત્યારે હાલમાં શોધી કાઢવામાં આવેલાં 'એક્સરેજ'(X Rays) નામના કિણ્વો પેદા થાય છે. અહીં એક વાત એ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે સાધારણ નજરે જોઈ શકાતી રેશનીઓનાં કિરણોને જે કાયદો લાગુ પડે છે, તે કાયદો ધ્વિરમાં આટલી બધી ઝડપથી થતી ધ્રુવરીઓને લાગુ પડતો નથી; એટલે કે જેમ સાધારણ રેશનીમાં કિણ્વો કોઈ પણ વસ્તુ ઉપર પડવાથી લાંબી પ્રતિબિંબ (Reflection) રૂપે પાછા ફરે છે. તેમ જવાને બદલે આ ચતી ઝડપથી થતી ધ્રુવરીઓથી પેદા થએલાં કિરણો નક્કર વસ્તુઓનાં અંદર પ્રવેશ કરી શકે છે. અને તેટલા માટે જ જેઓને પોતાની ગુપ્ત શક્તિની મારફતે ધ્વિરમાં થતી એટલી હદ સુધીનાં સુદૃઢ મોજાંનું જ્ઞાન થાય છે તેઓ નક્કર વસ્તુની આરપાર જોવાને શક્તિમાન થાય છે. એ શક્તિને જ 'મેસમેરીઝમ' વિદ્યાનું જ્ઞાન ધરાવતાં સ્ત્રીઓ વિશ્વ દ્રષ્ટિ (Clairvoyance) કહે છે.

શબ્દોચ્ચારથી વાતાવરણમાં મોજા પેદા થઇ તેનું કેવું પરિણામ આવે છે તે આપણે ઉપર કહી ગયા છીએ. વિચાર પૂર્વક અથવા વગર વિચાર્યે ઉચ્ચારેલા શબ્દોમાંથી પેદા થતા આકારોની છાપ વાતાવરણમાં પડે છે. અને તે આકારો જેના તરફ આપણે શબ્દોચ્ચાર કર્યો હોય તેને અસર કરે છે એટલુંજ નહીં પરંતુ તેથી બીજાને પણ અસર થાય છે. મંત્રોની ખુબી પણ અમુક રીતે ગોઠવેલા શબ્દોથી પેદા થતા અવાજ ઉપર રહેલી છે. શબ્દોને અમુક રીતે ગોઠવીને કરવામાં આવેલા મંત્રોનો અર્થ નહીં સમજવા છતાં પણ ઉચ્ચાર કરવાથી પેદા થતો અવાજ મુદ્દમ પ્રકૃતિ ઉપર અસર કરી તેમાં આન્દોલનો પેદા કરે છે. અને તેથી જેની મતલબથી અને જે કારણથી તે મંત્ર ગોઠવવામાં આવ્યો હોય તેવી અસર પરિણામ તરીકે થાય છે. અવાજમાં ઉત્પત્તિ તેમજ તાજ કરવાની શક્તિ રહેલી છે. અને તે કારણથી એકાગ્રતા પૂર્વક ટકાવવાની કોઈને આશિર્વાદ અગર શાપ આપવામાં આવે તો તેની અસર થવા વગર રહેતી નથી. ગદાત્મા તુલસીદાસજીએ કહ્યું છે કે “તુલસી હાય ગરીબકી, કયુ ન ખાલી જનય; મુવા દેરકે ચર્ગસં, લોહા ભરમ હો જનય”. આ લેખને અંતે નમ્ર વિનંતી એ છે કે, કોઇપણ મનુષ્યનું શુદ્ધ કરવા તરફ આપણે શબ્દોનો કે વિચારનો પ્રવાહ ન ચલાવવો જોઈએ. અને હમેશા કોઇનું પણ હિત થાય તેમાં આપણી વાણીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

✽ ભાણપાલાની ખોરાકીને લગતો એક હેરત ભયો મુકદ્દમો.

નામદાર શહેનશાહના હિંદી પ્રજામતની વડી અદાલતમાં.

ઉપલી અદાલતમાં ઉપજો મુકદ્દમો નીકળતાં વાઠી ભાણપાલાની ખોરાકી તરફથી તેમના ભાણપાડ બારીસ્ટરે નીચલું “ઓપીનિંગ સ્ટીચ” યાને શરૂઆતનું બાપણું કર્યું હતું:-

મારા હોર્ડ અને ખાસ જુરીના મુકદ્દમો તમા બાનુઓ! આજદિને મારાં કુલ (અસીચ) ભાણપાલાની ખાધ ખોરાકીને લગતો મુકદ્દમો તમે સામે રજુ કરતાં મને ખેલદ ખુશાલી ઉપજે છે. કોઇ પણ જાતનો મુકદ્દમો રજુ કરવામાં હમે કાયદાશાસ્ત્રીઓને ખુશાલી તો ઉપજતીજ નેહ્યે. કેમકે તેમ કીધાથી અમારાં કાંઈમાં કેટલીક સોનાની મોહોર આવી પડે છે, પણ તે જાતની ખુશાલી ઉપર હું દાવો કરી શકતો નથી. હું ખુશી એટલા માટે હું કે આજે હું એવા કુલ (Client) તરફથી હાજર થતો નથી કે જે કોઇ માન્યાય વગરનું નાગરિક બાળક હોય અને જેને તેના કાકા મામાઓએ ન્હવારી નાંખ્યું હોય, વળી મારું કુલ કોઇ નાચાર બેચાર વિધવા પણ નથી કે જેણીની કુરકુર કરીને ગુનગે ચત્રવત્રાની અથવા ચોત લાકડાંની ટુંકે પુંકે કોઈ ઉઘાડગીર શાહુકારો પચાવી ખેદ હોય. કોઈ નિરોધ બાનું પર અનીતિનું જુલું બોડોતાં જેડી કંડાડી, નવી મોહોર

આ લેખમાં જ્યાં જ્યાં “ભાણપાલો” સહ આવે ત્યાં ત્યાં તેનો અર્થ એટલું સાક નહિ પણ “અન્ન-દાન-શાક” એમ કરવો.

ખતમાં ફરિયાદો બરથારને છુટા છેડા કરાવી આપવાનું પણ મેં માથે લીધું નથી, અથવા તો તે નિરદોષ બાનુની પાક દામનની પુરવારી કરી આપવાનું પણ માફ કામ નથી, કોઈ રહી રહેલા શેર હોદ્દાનો તરફથી ઉઠાડીને ‘લાઈફ એન્ટો’ અને ‘લાઈફ એન્ટો’ ને સગ કરાવવાની દુઃખ ભરેલી ફરજ પણ મારે માથે લટકતી નથી. કોઈ કમનસીબ અપરાધિની “જીવંતી અને માત”નો સવાલ મારી તરફની હીમાયત ઉપર લટકતો નથી. પિતાની હયાતીમાં માફ કુલ બાપીની મિલકત ઉપર દાવો કરતું નથી. અથવા માફ કુલ તે પિતા પણ નથી કે જેને પોતાની હયાતીમાં પોતિલા વડિલોની મિલકતના ઘણા પાડી પોતીકાં ફરજદારોને વેહેંચી આપવાની ફરજ પડતી હોય. મારાં કુલને કોઈ બાગીઆઓએ દાર માર્યો નથી. મારાં કુલે કોઈ મોટી ઉચાપત કીધી નથી, મારાં કુલે કશાં તરકટ, કાવાદાવા, અથવા રાજદુવારી શીતના જગાડ્યા નથી. માફ કુલ એક તરતના જન્મેલા બાળકના સરખું નિરદોષ છે, અને એવા નિરદોષ કુલ તરફની “જીવંતી” કમુલ કરવામાં કીધા “બેરીટર”ને ખુશાલી નહિ લાગે? વધારે ખુશાલી મને એમ લાગે છે, મારાં લોર્ડ, જુરીના ગૃહસ્થો અને બાનુઓ, કે જેમજેમ મારાં કુલ તરફનો મુકરદમો હું રજુ કરતો જઈશ તેમ તેમ તમે નામદારોને ધારાપોથીનાં દફતરો, કલમો, “ફાલીયા”ઓ, ધ્યાદિને શુલ્કવળ અને ગભરાટમાં મૂકવાનો મારો ઇરાદો નથી. “ફાલીયા પીનલ દોડ”ની “પીસતોતેરમી” કલમ સાથે અમુને કશું કામ નથી. અથવા પાસ્ટી, હોર્ડ કે મુસલમીન કામના જૂદા જૂદા ધારાઓની “સારી ગોપતાલીશમી” કલમની પણ મને મારા કુલના લાભમાં મદદ લેવાની કશી અગત નથી. અમે વધીલ બારીસ્ટરનાં બેન્ચ ફેરવી નાંખનારા એ ધારાઓનો હવાલો હું મારા બાપબાપ “મેહેતા” અને “સિંહ” ને સોંપું છું. મારા લોર્ડ અને જુરીના ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ! મારા કુલના બચાવમાં જે ધારાઓનો હું ઉપયોગ કરવા માગું છું તે ધારાઓ કોઈ જૂદી જૂદી કોમોને માટેના ખાસ નથી, પણ તે તમામ માણસ જાતને માટે ખુદરતે પોતેજ ધોડેલા ધારાઓ છે અને તે ધારાઓનો વિશેષ લાભ અમે ધારા શાસ્ત્રીઓને માટે નહિ, પણ કુલે માણસ જાતને માટે નેમાયલો છે. ખુદરતના તે ધારાઓ જેટલા તમે નામદારને લાગુ પડી શકશે તેટલાજ “કેપ કોમોરિન” થી તે “હીમાલય માઉન્ટન” ના શિખર ઉપર વસતા ઈનસાનો માટે પણ ઘણાવા હો. એ ધારાઓ તનદરેસતીના, આંગે પુશ્ટી આપવાના, કરકસરના, પરમારથ અને પરોપકારના છે અને રક્તે રક્તે મારા કુલ તરફથી તેમની કિમતી શાહદતો સાથે હું મારો મુકરદમો તમે સન-સુખ રજુ કરતો જઈશ. મારા લોર્ડ અને જુરીના ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ! બાઈબાલની ખાધ ખોશકીને લગતું માફ નિરદોષ કુલ હુનિયાની શરૂઆતથી હરતી ભોગવતું આવ્યું છે. ખોદાએ “આદમ અને ઇવ” ના બેચેનને મહેસૂસના બાગમાં બ્યારે સપર પેહેલું પેદા કીધું ત્યારે શું તેઓ બકરાં, ગાય, હુકર, અને તરછી, મરઘી ઉપર પોતાનો ગુમરો કરતાં હતાં? ખીલકુલ નહિ. ફક્ત ફલાદિજ તેમના ગુમરા માટે તેમાયતી હતી, અને તેજ તેમને બસ હતી. બેહેસતનાં પવિત્ર મુકામમાં ચપલી એ શુભ શરૂઆત પછી માણસ જેમ જેમ મુધરતું (૧) ગયું તેમ તેમ શીકારનો જંગલી શોખ ઉત્પન્ન થયો, શીકાર ઉપર લેવાયલી મહેનત ઉપરથી પહેલાં શીકાર ચાખવાની તેને આતુરતા થઈ, અને જેમ વાધને માટે કહેવાય

છે કે એકવાર માણસનું લોહી ચાખ્યા પછી તે માણસના લોહીનો સદા તરફથી રહે છે તેમ જતાવરતું માંસ એકવાર દોંતે લાગ્યા પછી માણસ પણ ઉપલા વાધની મિસાલ આજની ઘડી સુધી જતાવરનાં માંસ માટે ભુખ્યું રહે છે. પણ મારા લોહી અને જુરીના ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ! કયો સુધારો એકજ ઠેકાણે જઈને આટલો છે ? તે તો હમેશાં આગળ વધવા માગે છે; પણ સારાં ભાગ્યે સુધારાનો રસ્તો હદ વગરની “ઈનફીનીટ” લંબાઈનો સીધોને સીધોજ રસ્તો નથી. આપણી આ દુનિયાં જેમ ગોળ ધરે છે તેમ હરેક રીતનો સુધારો પણ ગોળ ચકરાવામાં ફરતો આવ્યો છે. જે સ્પીન્ એક જમાનામાં ખામી ભરેલી ગણાતી અને તેને ફેરફાર કરવામાં આવતી તે ત્યાર પછી પછીના જમાનામાં વધારે ખામી ભરેલી હતી અને તેમાં વધુ ફેરફાર થતો. એ પ્રમાણે દર જમાને સુધારાને નામે તેની હાલત બદલાતાં બદલાતાં જે તેની અસલ હાલતનો તમે ખ્યાલ કરશો તો જણાશે કે જમાનાઓ સુધીનાં શંકાં છતાં તેમાં જે મોટામાં મોટો સુધારો થતો તેતો માત્ર તે સ્પીન્ને તેની અસલ કુદરતી હાલતમાં લઈ જવાને લગતોજ હતો. અલબત્ત તમે તેને અસલ નામે બોલાવશો નહિ. તેને વખતને માફક આવતું સુધરેલુંજ કંઈ નામ આપશો, પણ વ્યક્તિમાં તો તે અસલી જમાનાઓમાં હતી ભોગરી ગયલી કોઈ બાણીતીજ સ્પીન્ હોવાની. આવી રીતનાં ચાકુ સુધારાના ગોળ ચકરાવામાં યુરોપના વિદ્વાનો, શીલસુદ્ધો, અને નામીયા તખ્તી-ખોતું ધ્યાન મારા કુળની અસલ સ્થિતિ ઉપર લાગ્યું છે, અને તેઓ આજની વિધાના બળથી માણસ જાતના અગણિત લાભો અર્થે મારાં કુળનું રેમુસ્ટ્રકીમપણું જે હજારો જમાના થયાં ટકી રહ્યું છે તે પુરવાર કરી આપવાને મેદાન પડ્યા છે. મારા લોહી અને જુરીના ગૃહસ્થો અને બાનુઓ, મારા કુળ તરફથી સુધરેલા યુરોપ, અમેરિકા, વિગેરે ખંડોમાં ખાસ “કમીશન” મોકલી જે જે મુખ્ય જુગ્યાનીઓ તમો સનમુખ રજુ કરવાને મંગાવી છે તે ઉપરથી તમો જોશો કે તમારી સનમુખ હાલના જમાનાના બળ્હીતા વિદ્વાનોજ નહિ; પણ આગલા પાછલા જમાનાઓના નામીયા શીલસુદ્ધો પણ હાજર થશે. જૂહી જૂહી કોમોનાં ધર્મ પુરતકો પણ તમો સનમુખ રજુ કરવામાં આવશે. “પીયાગોરસ,” “એનો,” “સાદેટીસ,” “એપીક્યુરસ,” “એસોનીયસ,” “સીનેકા,” અને “પ્લુટાર્ક,” જેવા કવેસરો અને ઐતવારીખ નવેશોએ મહેરબાનીની રાહે મારા કુળ તરફથી તમો નામદારો સામે મુખ જુગ્યાની આપવાને હાજર થવાનું કબુલ કીધું છે; જે કે તમને મરણ પામ્યાને મદાઓ વધી ગઈ છે. વળી “સાએરસ” ના વખતના બહાદુર ધરાનીઓ, “લીઓનીદાસ” ના જંગ આશકાર યુવાનીઓ, રોય સહેરના હરીસો ખાનારા પહેલવાનો, “ગસ્ટેવસવાસ” ના અગલ તલેના સ્વીડનના રહેવાસીઓ, હાલના ચિનાઓ, જાપાનીસો, ટરકો અને જંગલી જીવુઓ વતીકે, “સીલી” ના ખાણ ખોદનારા ખરતલ મજુરો, “હુસનમે” ઉપર શીકાર પકડનારો, આપણી નજરે આગળના કરોડોની સંખ્યાવાલા હિંદુઓ રાધોર બાંધાના આપણા દેશ ઉપર સદાનોડોલો રાખનારા ખરતલ રશીયનો, અને “રુમી રના” ના નવ ગણીઓ એ સરવે પ્રજાનો મોટો ભાગ ભાજીપાલા અને માત્ર અનાજ ઉપર પોતાનો ગુજરો ચકાવતા હતા અને હજી પણ ચકાવે છે એમ જ્યારે હું તમને કહીશ ત્યારે, મારા લોહી અને જુરી ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ! તમને તે ખેહ અચંખો પમાડશે, પણ તે

સરવે પંતારીખની સમ્યાષ છે અને તે સમ્યાષઓ મારાં કુલના લાભમાં યુરોપના પર-
મારથી વિદ્વાનોએ ભારે રચના, ખરચ અને ખંતીપણથી આજે આપણી સનમુખ રજુ
કીધી છે. આપણા હિંદુ ભાઈમધી ભાણખાડ છે અને તેમનેજ માત્ર દુનિયાંની નાણીતી
ભાણખાડ પ્રખ તરિકે આપણે હમતા આવ્યા છીએ; પણ તેમની સંગમાં કેવી નામીચી,
દેસર, અને હીમતવાન પ્રખઓ ડેરાજેઅવલથી બીજાનવી આવી છે તેનો આપણને બી-
લકુત ખ્યાલ નથી, પણ એ ખ્યાલ હાલમાં આપણને જે ળ્યાધનો મળ્યો છે તે “ ડાક્ટર સ્કેમ ”
“ સર જૉન સીકેસર ” “ સીકેસર ગ્રહામ ” જૉન સ્મીથ “ હાવર્ડ વીલીયમ ” અને “ ફા-
બર્ડ સ્પીરીંગર ” સરખા વિદ્વાનોની બેહદ મેહેનતનાજ પરતાપથીજ છે. મારા હોડ અને જુરીના
મૃદસ્યો તથા ખાનુઓ! યુરોપ, અમેરિકામાં આજે સેક્ટો નહિ પણ હમરો જણાઓ આપણે માંસ
ખાતા આવેલા તેઓ શાલા શખઓ સહ તેને ત્યાગ કરી મારાં કુલ તરફ લગવાઈને,
ભાણખાલા ઉપર પોતાનો ગુમરો કરવા લાગ્યા છે તે પણ તમે સનમુખ રજુ કરવાની
હું મારી ફરજ વિચારું છું. આપણા હિંદુઓ ધરમનેજ બહાને ભાણખાલા સાથ બધાઈ
રહ્યા છે, અને જુનખી પાસીઓ જે ભાણખાડ છે તે આપણા સખી વજુદ શેઠ મોરા-
બજી જમશેદજીની પા સદી કરતાં વધુ ઉપરની એક કિમતી કેતાબને આધારે ખોલપદો.
તરફની માત્ર દયાનેજ ખાતર ભાણખાડ રહ્યા છે. પણ મારાં કુલ તરફથી, મારા હોડ
અને જુરીના મૃદસ્યો તથા ખાનુઓ! હું તમને ખોલપદો તરફની એવી દયા અથવા ધરમને
બહાને “ પ્રેબ્યુડીસ ” કરવા માગતો નથી. તમારા મગજમાંથી જેમબને તેમ ઉતાવળેથી
એવા વિચાર છઠાડી નાંખજો. તમારે માત્ર વિધાના (Sciences), તારીખના (His-
tory), તનદરોસ્તીના (Health), અને સંધી વધુ અગત્યની “ સંસારી કરક-
સર ” (Household Economy) ના નિયમોથી મારા કુલની ખરી લાયકાત તથા-
સવની છે. મારા કુલની જાળખુત હીમાયત મારે ઇંદોમાં જે નામીચી અને વગવાલી મ-
લ્લી કબી થઈ છે તેમાં હમરો લોક દમજદમ દાખલ થાય છે તે કાંઈ એક જ સજાને
સર નથી. ને નેને નાફક આવે એના ખાસ જૂદા જૂદા સજાઓસર મારાં કુલને હરોજ
નથી નથી. જાજુતી મલતી વ્વય છે, અને તે મારા હાથમાં જે “ ક્રીફ ” મૂકવામાં
આવી છે તેમાં જેવી રીતે વિસ્તારવામાં આવ્યાં છે તેવી રીતે તમે સનમુખ રજુ કરવાની
મારી ફરજ વિચારું છું. હિંદુઓની મીસાલ ઇંગ્લેંડમાં પણ કેટલાક તેમના ધરમપુસ્તક
“ બાઈબલ ” ને આધારે ભાણખાડ ચઢ ગયા છે. “ સાવરડ ” અને “ પેનસીલ વેનીયા ”
ના એકાદ એકસ પંચના દેવલમાં તે બેઓએ માંસ અને ચરાગનો ત્યાગ કીધો નહિ
હોપ તેમને દાખલ કરવામાં આવતાજ નથી. કેટલાકો વિધાને આધારે ભાણખાલાપર ડાવે છે,
અને તેમને “ સાયેન્સીફિક વેજેટેરીયન્સ ” કહે છે. કેટલાકો પરમારથને ખાતર ભાણખા-
લાનો ખોરાક પસંદ રાખે છે, પણ તે પરમારથ માત્ર જન જનાવરો તરફનોજ નહિ, પણ
પોતાના જાતભાઈઓ તરફનો વધુ છે. કેટલાકો તનદરોસ્તી અને શરીર શાંતિની ખાતર
ભાણખાલા ઉપર ગુમરો ચઢાવે છે. કેટલાકો માંસના ખોરાકની જનજાહની મુખને ખાતર
તેનાથી દર નાહાસે છે. એવા સુગતરાઓનો એક રમુજ દાખલો હું અનરે રજુ કરવાની

રમ્મ લઈ છું. એક સુગાતરી બાનુએ ખાટીની કુકાને બકરાનું ગોશ ખરીદતાં હાથ લગાડીને તપાસીયા પછી ખાટીને પુછ્યું કે, “અરે, આ ગોશ કેટલું બધું ઠંડું છે ?” પેલા મશકેરા ખાટીએ તુરતજ જવાબ દીધો, “હા બાઈ સાહેબ, મુરદાં હમેશાં તાહાણું પડી ગયલાંજ હોય છે.” મુરદાંના જેવોજ કમકમાટ બરેકો બોલ સાંભળી પેલી બાનુએ તે ગોશ હાથમાંથી ફેંકી દીધું અને પેલા ખિચારા ખાટીને તેની મશકેરીમાં એક ધરાક ગુમાવતું પડ્યું. મારા હોઈ અને જુરીના ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ ! “સંસારી કરકસર” ને ખાતર જેઓ બાહ્યપાલાના બોરાક તરફ ખેંચાય છે તેમની સંખ્યા સરવેથી વધારે છે. આ બિના હું ખસુસ કરીને તમારા ધ્યાન ઉપર દસાવવા માગું છું કે જે ધણી આઠ દિવસની મુસાફરી તમે પાસે આઠ કસાકમાં કરાવી શકે, જે ધણી હમરો ટોરા ઉપર વસતા તમારા બિચો અને રોજીઓ સાથ સહેલાઈથી વાતચીત કરાવી શકે, જે ધણી હમરો માંજીસો અને ધોડાઓનું કામ એકાદ વાંચી બર લાવી આપે, તો તે ધણી સાંધારણ રીતે માણસ જાતનું બહુ કરનાર ગણાય છે; તો પછી જેટલી કમાઈમાં તમે એકજ આવાડીયું રેવેર તમારાં કુટુંબ સાથ તમારું ગુજરાન કરી શકો એવી સહેલાઈ બતાવી આપનાર ધનસાન શું માણસ જાતનું આણું બહુ કરનાર ગણાઈ શકાય ? દરેક માણસને હમરો ટોરાની મુસાફરી કરવી પડતી નથી. દરેક માણસનાં સગાં અને બિચો દૂર દેશ વસતા નથી, કે જેથી તેને તેઓ સાથ સહેલા સલાવવા પડે. દરેક માણસને હમરો માણસનું બધા ધરાવનાર ચંપોનો ખપ પડતો નથી પણ ‘આદનાથી તે આદા’ સુખી, શું ગરીબ કે તવંગર, શું રાજ કે રખડતા લીજ્જારીને વરીક પોતાનું પેટ ભરવાની ફરજ પડે છે, અને કુલ માણસ જાત ઉપરની એ કુદરતની મોટામાં મોટી મુશ્કેલી, મોટાવાનો જેથી ધણી ખર્ચ “દાયક રાઃ” જોઈ આપે તે કુલ માણસ જાત ઉપર આશીરવાદ કરનાર ગણાયો જોઈએ. મારા હોઈ અને જુરીના ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ ! હું તમને આગળ માહતતાં નાખીતી જુલાનીયોથી બતાવી આપીશ કે કુલ માણસ જાતનાં ગુજરાનો ખરો પાઠશાહી રહેતો માથ આફ કુલજ પૂરી રીતે શીખતી શકે છે જાંબતી શકે છે એમ જ નહિ પણ આગળ જણાવેલી જૂઠી જૂઠી મનમોતા કરોડો ધનસાનોને તે ઉપર અનલ કરવાની ફરજ પડે છે; જે વગર તેમની દીરંગજ નથી. નાચારીને સર ફરજનાં માર્ગો તેવા બાહ્ય પાટા ઉપરજ જાય છે, તે છતાં પુરતા ખરતજ તનદેરાત અને મેહિનત મજૂરી કરનારા છે.

(અપભ્રંશ)

“કયી દિશા તરફ માથું રાખી સુતું ?”

(અર્થાપનનો જ.વાખ.)

શી “સુગાતરી” પુસ્તક ૧ લાના પૃષ્ઠ ૨૦૬ ઉપર શ. “સાત્યસોધક”ની વિદ્યાન કસરથી લખાયેલો “કયી દિશા તરફ માથું રાખી સુતું ?” એ સંબંધી એક લેખ પ્રસિદ્ધ થયો હતો. આપણે જે જે કાર્ય કરીએ તેમને લાભાક્ષાબ્જ જાણીને કરવું તેમજ આપણે

૧. નિકટના સગાઓ. ૨. સુખી. ૩. નીચથી તે ઉચ્ચ સુખી. ૪. પાઠશાહી રહેતો-સરવ સાંધ

મનુષ્ય રહેલું છે, એવો ભાવ જે તે લેખમાં પ્રસિદ્ધ થયો હતો તે તદ્દન સત્ય છે. કારણ ઢોર, પશુ, પક્ષી, કીટ, પતંગ આદિ પ્રાણીઓ સર્વ ક્રિયા કુદરતને અનુસરીનેજ કરે છે; પરંતુ તેઓ પોતાની જૂદી જૂદી ક્રિયાઓથી શો લાભ થશે અને તેથી વિરૂદ્ધ આસવાથી શું નુકસાન થશે તે સમજી શકતાં નથી. અર્થાત્ તેમનામાં સારાસારનો વિવેક કરવાની તુલનાશક્તિ કે બુદ્ધિસામર્થ્ય હોતું નથી. અને તેથીજ હાથી જેવું પ્રાણી મો બસો વર્ષ જીવે છતાં પણ એક પણ પુણ્યનું કાર્ય કરી શકતું નથી; જ્યારે મનુષ્ય તો ધાવે તો એક દાણમાં હિંદ્રાસન પ્રાપ્ત કરવા જેટલું પુણ્યનું કાર્ય કરી શકે છે. અમુક બે કામ હોય તેમાંથી એક ખરાબ શા માટે છે તેનાં કારણ જાણી તેનો ત્યાગ કરવો, અને બીજું સાઈ શા માટે છે તે બુદ્ધિપૂર્વક સમજી તે કાર્ય કરવું તેનેજ પુણ્યકાર્ય કહેવામાં આવે છે. પ્રાણી-ઓમાં આવો વિવેક કરવાની બુદ્ધિ નહિ હોવાથીજ તેઓ પાપ કે પુણ્ય કરીજ શકતાં નથી. આવી બુદ્ધિના અભાવને લીધેજ તેઓ પશુઓ કહેવાય છે. જે જે ક્રિયાઓ આપણે કારણ સમજ્યા વિના કરીએ છીએ તે તે ક્રિયામાં આપણે પશુઓને મળતા આવીએ છીએ. જેટલા જેટલા પ્રમાણમાં આપણે બુદ્ધિ પુરઃસર ક્રિયા કરીએ છીએ તેટલા તેટલા પ્રમાણમાં આપણે મનુષ્ય પ્રાપ્ત કરતા જઈએ છીએ. માણસ અથવા મનુષ્ય શબ્દ સંસ્કૃત મન્ ધાતુ ઉપરથી બનેલો છે, જેનો અર્થ “નિચાર કરવો,” “મનન કરવું” એવો થાય છે. અને તેથીજ કહેવામાં આવે છે કે Man is a Rational Animal “માણસ એક સારાસાર વિવેક કે બુદ્ધિસંપન્ન પ્રાણી છે.”

ત્યારે હવે આપણે “કયો દિશામાં સુવું ?” તે વિષયમાં બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરીએ. રા. “સત્યશોધક” તેમના લેખમાં પૃથ્વીની ગતિની આપણા ઉપર ઉંઘમાં અસર ન થાય માટે પશ્ચિમ દિશા તરફ માથું અને પૂર્વ તરફ પગ રાખી સુવું એજ સર્વોત્તમ છે એવો જે સિદ્ધાંત સ્થાપ્યો છે તે ખરેખર સત્ય છે અને તેથી મારે પણ તે માન્ય છે. પરંતુ જે ઘરમાં પૂર્વ-પશ્ચિમ સુવાની સગવડ ન હોય અને ઉત્તર દક્ષિણ સુવાની ફરજ પડે તો તે વખતે દક્ષિણ તરફ માથું ન રાખતાં “ઉત્તર તરફ માથું રાખી સુવું” એમ તેમનું કહેવું અમને સંતોષે માન્ય નથી. આપણા હિંદુ લોકોમાં ઉત્તર દિશા તરફ માથું રાખી સુવું નહિ એવી માન્યતા છે. અને જે કે સામાન્ય લોકો તો તેમ કરવાનું કારણ સમજી શકતા નથી; તે પણ તે માન્યતામાં કેટલું સત્ય તથા ગંભીર રહસ્ય રહેલું છે તે વાત અત્ર હું કાણમાં બતાવી આપવાની હું જરૂર ધાઈ છું. અને આમ કરવાથી રા. “સત્યશોધક”ના લેખમાં રહેલી અપૂર્ણતા દૂર થઈ આ ઉપયોગી વિષયનું નિરાકરણ થવાથી પ્રજાવર્ગને લાભ થશે એમ માઈ માનવું છે.

“દરેકજાને જે વખત અને ખાસ કરીને પૂર્ણિમાએ સમુદ્રમાં ભરતી ઓટ આવવાનું કાલુ શું ? સમુદ્રનું પાણી મુકરર વખતે કયા બળથી આકર્ષાય છે ? એ સિવાય વળી હોડાકાવંતની સોયને ગમે તેમ ફેરવીને મૂકી દેખે તો તે ઉત્તર-દક્ષિણ દિશામાંજ કેમ આવીને આખરે સ્થિર થાય છે ?” વિગેરે પ્રશ્નો રા. “સત્યશોધક” તેમના લેખમાં પૂછી તે વાત કેમ પડતી મૂકી તે સમજાવતું નથી. શું તેમના પ્રશ્નોમાંજ આ ચર્ચાનાં વિષયનું નિરાકરણ કરવાનો માર્ગ નથી સૂચવાયલો ? સમુદ્રની ભરતી ઓટનું, હોડાકાવંતની સોયનું ઉત્તર દિશા તરફ ફરવાનું, પ્રકાશનાં કિરણની દિશાનું કોઈ કોઈવાર ચક્રાવર્તન (The Rotat-

tion of the Plane of Polarization of Light) યદાતું, રોગી મનુષ્યના શરીરપર હાથ ફેરવવાથી તેને યાન્તિ વળવાનું, પતિ પત્નિના બેઠામાંથી ચાલતી વખતે સ્ત્રીને હમેશાં યાત્રા હાથ ભણી રાખી ચલાવવાના રિવાજનું, વિગેરે અનેક બાબતોનું કારણ ચંદ્ર, સૂર્ય, પૃથ્વી તથા મનુષ્યોમાં રહેલ magnotism એટલે ચુંબક શક્તિજ છે. આપણી પૃથ્વી એક પ્રચંડ લોહચુંબક છે અને તેજ પ્રમાણે સર્વ મનુષ્યો પણ નાનાં નાનાં લોહ ચુંબક છે એ વાત હવે સર્વ વિદ્વાનો કબ્જ કરે છે, અને પશ્ચિમના ધણા ‘સાયન્ડીસ્ટ’- તે વાત પ્રયોગો દ્વારા સિદ્ધ કર્યાથી તેના સંબંધિ કોઇ શંકા ઉઠાવતું નથી. લાન્ડનની “ટેકનીકલ ફોર્મ”ના પ્રીન્સીપલ અને “શીઝીક્સ”ના પ્રેફિસર એસ. પી. થોમસન ડી. એસ. સી., એચ. આર. એસ. પોતાના “વિદ્યુત અને ચુંબકશાસ્ત્ર”ના પુસ્તકમાં લખે છે કે Gilbert made the great discovery that the compass—needle points north & south because the Earth is itself also a great magnet. અર્થાત્ “ગીલ્બર્ટ નામના વિદ્વાને મોટી શોધ કરી સાબિત કર્યું કે હોડાયંત્રની સોય ઉત્તર-દક્ષિણ રહે છે તેવું કારણ એ છે કે પૃથ્વી પોતે પણ એક પ્રચંડ લોહચુંબક છે.” તેજ પ્રમાણે મનુષ્ય શરીરમાં પણ ચુંબક શક્તિ કે આકર્ષક શક્તિ Magnotism રહેલી છે, એમ ન્યુયૉર્કની “સેન્ટ્રલ સ્કુલ ઓફ સાયન્સીસ”ના પ્રેફિસર જી. એ. મેન. અને બીજા અસંખ્ય વિદ્વાનોનું માનવું છે. ડૉક્ટર જી. એમ. પીબ્લેસ એમ. ડી. પણ કહે છે કે “The Earth is a magnet and so is the Human Body” “પૃથ્વીની માફક મનુષ્ય શરીર પણ એક લોહચુંબક છે.” સગરની ખાતર પૃથ્વીમાં રહેલા લોહચુંબકત્વને Terrestrial magnetism “ટેરેસ્ટ્રીયલ મેગ્નેટીઝમ” અને મનુષ્યોમાં રહેલી આકર્ષક શક્તિને “હ્યુમન મેગ્નેટીઝમ” Human magnetism કહેવામાં આવે છે. હવે આ પૃથ્વીના અને મનુષ્યના “મેગ્નેટીઝમ” અર્થાત્ ચુંબકત્વનો પરસ્પર શો સંબંધ છે અને તેમની એક બીજાપર શી અથર થાય છે તથા મનુષ્યોના પરસ્પર મળવાથી અન્યોન્ય શા શા લાભાલાભ થાય છે તે તે સમજાવવા માટે ચુંબકશક્તિ વિશે જે બોલ કહેવાની જરૂર છે.

હોડાયંત્રની સોય તે એક ન્હારું સરખું લોહચુંબકજ હોય છે. હવે આપણે તપાસીને જોઈશું તો આપણને ખબર પડશે કે તે સોયનો ખાસ એકનો એકજ છેડો હમેશાં ઉત્તર તરફ રહ્યા કરે છે. તે સોયને આપણે જો તેટલી જોગ ફેરવીને મૂકી દેઈએ તોપણ પેલા તેનો તેજ છેડો ઉત્તર દિશા તરફ ફરીને હતો રહે છે. આ ઉત્તર તરફ રહેતા છેડાને “ઉત્તર ધ્રુવ,” તથા હમેશાં દક્ષિણ તરફ રહેતા છેડાને “દક્ષિણ ધ્રુવ” કહેવામાં આવે છે. ઉત્તર ધ્રુવમાં રહેલા “મેગ્નેટીઝમ” કે ચુંબકત્વમાં અને દક્ષિણ ધ્રુવના ચુંબકત્વમાં છેક વિરોધી ગુણો રહેલા છે. આ વાતની ખાતરી કરવા માટે જો આપણે હોડાયંત્રની એક બીજી સોયનો ઉત્તર ધ્રુવ પહેલી સોયના ઉત્તર ધ્રુવની નજીક લેઈ જઈશું તો તો તુરત બન્ને સોયોના ઉત્તર ધ્રુવ એક બીજાથી જને તેટલા દૂર ખસી જશે. તેજ પ્રમાણે બન્ને દક્ષિણ ધ્રુવ પણ એક બીજાથી દૂર ખસી જાય છે. પરંતુ જો એક ઉત્તર ધ્રુવ પાસે બીજો દક્ષિણ ધ્રુવ ધરવામાં આવે છે તો તે બન્ને વચ્ચે આકર્ષણ થાય છે. તે ઉપરથી એવો સિદ્ધાંત સાબિત થાય છે કે “લુદી લુદી ભાતના બે ધ્રુવ વચ્ચે આકર્ષણ

થાય છે અને એકજ જાતના બે ધ્રુવ વચ્ચે પ્રત્યાકર્ષણ થાય છે. અર્થાત્ તેઓમાં એક બીજા વચ્ચે વિરોધભાવ થઈ તેઓ એકબીજાથી દૂર ખસી જાય છે.

હવે, દરેક લોહચુંબકમાં—માત્ર આજુ નેટલા નહાના લોહચુંબકથી તે છેક પૃથ્વી નેટલા મ્હોટા પ્રચંડ લોહચુંબક સુધી સર્વમાં—બે જાતના ધ્રુવ અથવા બે ભિન્ન અને વિરોધિ ગુણવાળાં “મૉનેટીઝમ” અથવા ચુંબકત્વ હોય છે, જેમને ઝાળખવાને માટે “ઉત્તર” અને “દક્ષિણ” શબ્દો વાપરવાને બદલે ઘણા લેખકો Positive “પોઝીટીવ” અને Negative “નેગેટીવ” શબ્દો વાપરે છે. આ “પોઝીટીવ” અને “નેગેટીવ” ને માટે “અંગીકારાત્મક અથવા ધનાત્મક” અને “નિષેધાત્મક કે રણ” એવા ગુજરાતી શબ્દો વાપરી શકાય. પરંતુ આવા અધરા શબ્દો વાપરવાને બદલે સાધારણ રીતે “પોઝીટીવ” ને માટે વર્ત્તાનું ચિન્હ (+) અને “નેગેટીવ” ને માટે ઓછા (—) તું ચિન્હ વાપરવામાં આવે છે. આ ઉપરથી ઉપર લખેલો ચુંબકશાસ્ત્રનો પ્રથમ નિયમ આ પ્રમાણે લખી શકાય:—

“+ ચુંબકની સાથે બીજું + ચુંબક ધરવાથી બન્ને વચ્ચે વિરોધ થઈ તેઓ એક બીજાથી દૂર ખસી જવા પ્રયત્ન કરે છે.

— ચુંબકની સાથે બીજું—ચુંબક ધરવાથી પણ બન્ને વચ્ચે વિરોધ થાય છે.

પરંતુ એક + ચુંબક સાથે બીજું—ચુંબક મળવાથી બન્ને વચ્ચે પ્રીતિ અને આકર્ષણ થઈ તેઓ એક બીજાની વધારે ને વધારે નજીક આવવા ખેંચાય છે.

આટલા વિવેચન પછી હવે મનુષ્યશરીરમાં કયો ભાગ + (પોઝીટીવ) છે અને કયો ભાગ—(નેગેટીવ) છે તે જણાવવાની જરૂર છે, બેરન વૉન રૅઈન બાક (Baron von Reichenbach) વિગેરે પ્રખ્યાત પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો તથા મી. સીતાતામ ધોશ વિગેરે આપણા દેશના વિદ્વાનોએ પ્રયોગો કરી નિર્ણય કર્યો છે કે મનુષ્યશરીરનો જમણા હાથ તરફનો ભાગ + (પોઝીટીવ) છે, અને ડાબા હાથ તરફનો ભાગ—(નેગેટીવ) છે. આ વાતના સમર્થન માટે કરવામાં આવેલા શાસ્ત્રીય પ્રયોગો અને વર્ણવતાં બહુ લખાણ થઈ જાય તેમ છે. પરંતુ જે આપણે મનુષ્યોની કાર્ય કરવાની પદ્ધતિ તપાસીશું તો આપણને આ બાબતની સત્યતા વિશે ખત્રી થશે. લખવાના, ખાવાના, ભાર ઉચકવાના, પથ્થર ફેંકવાના, કુવામાંથી પાણી ખેંચવાના, વિગેરે બીજા અનેક કાર્યમાં આપણને જમણો હાથજ વાપરવો હીક પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ ઘણાં ખરાં મનુષ્યોનો જમણો હાથ ડાબા હાથ કરતાં વધારે બળવાન હોય છે. જે કે વધારે ઉપયોગથી જમણો હાથ ડાબા હાથ કરતાં વધારે બળવાન થવાનો દેખીતો સંભવ છે—તો પણ ઘણા ડોક્ટરોએ તપાસ કરી જોયું છે તો તેમને માલુમ પડ્યું છે કે નવાં જન્મેલાં બાળકોમાં પણ જમણો હાથ વધારે જન્યુત રીતે બંધાયેલો હોય છે. વળી જમતી વખતે આપણે ઘણું કરીને એકજ બાજુના હાંત ખોરાક ચાવવામાં વધારે વાપરીએ છીએ, અને તે ઘણા ખરાં લખણમાં જમણી બાજુના હાંતજ હોય છે. કેટલીકવાર જમણી બાજુના હાંત કે અવાળાં દરદ થવાથી આપણને ડાબા પાસે ચાવવાની ટેવ પડે છે; પરંતુ જે તેવું કંઈ ન બની ગયું હોય તો તો સાધારણ રીતે ડાબી તરફના કરતાં જમણી તરફના જડાના હાંત ખોરાક ચાવવામાં આપણે વધારે વાપરીએ છીએ, વળી કોઈને ફરથી ખોજાવતી વખતે આપણે જમણો

હાથનું સ્વાભાવિક રીતે હચો કરીયે છીયે. મહાત્માઓ, સાધુઓ, સંન્યાસીઓ, વૃદ્ધ પુરોહિતો વિગેરે આશીર્વાદ આપતી વખતે પોતાનો જમણો હાથજ આપણા મસ્તકપર મૂકે છે. જમણો હાથ બહુ કામમાં વપરાતો હોવા છતાં તે હાથજ આપણે ચીઝી કે વેઢ પહેરીયે છીયે, અને તે વધારે ઘસાઈ જવાનો સંભવ છતાં આપણને તે હાથે પહેરવાનું ગમતું નથી. વળી જમણા નમસ્કારમાંથી ચાલતા શ્વાસપ્રશ્વાસને યોગીઓ “સૂયે નાડી” અને હાલ નમસ્કારમાં યદ્ય ચાલતા શ્વાસપ્રશ્વાસના પ્રવાહને “ચંદ્રનાડી.” કહે છે. હવે જમણી તરફની ધ્યેનાડીની ગતિથી જલદ અથવા + (પોઝીટીવ) વિદ્યુત અથવા શોહ-ચુંબક બળ, અને ચંદ્રનાડીથી નમ્ર -અથવા—(નેગેટીવ) વિદ્યુત કે ચુંબક બળ ઉત્પન્ન થાય છે એમ આપણા યોગ્ય શાસ્ત્રના અંગે તેમજ કેટલાક પાશ્ચાત્ય શોધકો પણ જણાવે છે. આ વિગેરે અનેક સામાન્ય બાજોનું અસ્તોદન કરવાથી, ખીછ શાસ્ત્રીય આખીતીયા સિંચાય પણ. આપણી ખાતરી થશે કે ઘણાંખરાં મનુષ્યોની જમણા હાથ તરફની બાજુ + (પોઝીટીવ) છે અને હાથ તરફની બાજુ નેગેટીવ છે. ^૧

હવે આપણે ઉપર નિયમ આપી ગયા છીયે કે જે એકજ જાતનાં ચુંબક બળ વચ્ચે વિરોધ ઉત્પન્ન થાય છે. અને જે ભિન્ન પ્રકારનાં ચુંબક વચ્ચે આકર્ષણ અને પ્રીતિ-ભાવ પેદા થાય છે. આ નિયમ બ્યારે આપણે આપણાં શરીરને લગાડીયે છીયે ત્યારે આપણને બહુ ઉપયોગી બાજોનું જ્ઞાન ધર્મ ધણી સંકાઓનું સમાધાન ધર્મ જાય છે. કેટલાક લાગણીવાળા મનુષ્યોને પાણીમાં, આપના કે નકતામાં, અથવા ખીછ કોઈ ચળકતી ચીજોમાં પોતાનું પ્રતિબિંબ બહુવાર જોઈ રહેતા જોયેલીનું ભાન થાય છે; તેનું કારણ એ હોય છે કે જમણી આંખમાંથી વહેતો પ્રજળ + (પોઝીટીવ) પ્રવાહ તકતા ઉપર અચરાધને પરાવર્તન પામી પાછો + એટલે જમણી આંખ ઉપરજ આવીને પડે છે; અને હાથી આંખે પણ તેમજ થાય છે. આ રીતે એકજ જાતના પ્રવાહ મળવાથી જોયેલીનું ભાન થાય છે. પરંતુ કોઈ ખીજન માણસના બરાબર સામા હલા રહી વાત કરતાં આપણને કંટાળો આવતો નથી; કારણ કે તે વખત તો તેનું બાજુ (—) અંગ આપણી જમણી (+) બાજુ તરફ આવે છે; તેમજ તેનું જમણું (+) અંગ આપણી (—) બાજુ તરફ આવે છે. આ રીતે જૂદા જૂદા પ્રકારનાં ચુંબક બળ માગ સામે આવવાથી તેમની વચ્ચે મેળ, આકર્ષણ અને પ્રીતિ થાય છે. પરંતુ જો એક માણસની પીઠ પાછળ આપણે હલા રહી તેના ખભા ઉપર કિથર દૃષ્ટિ સ્થાપીયે તો આપણી જમણી (+) બાજુ પેલા માણસના પણ જમણા (+) અંગ તરફ આવે છે; અને આપણી હાથી (—) બાજુ પેલા માણસના પણ હાથી (—) અંગ તરફ આવવાથી બન્નેનાં ચુંબક બળમાં વિરોધ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેથી પેલા માણસને જોયેલી લાગવાથી જરૂર તે પોતાનું ડોક ફેરવી આપણા તરફ જુએ છે અને તેમ થવાથી તેની (+) બાજુ આપણી (—) તરફ આવવાથી તેને સુખ ઉપજે છે. આજ કારણને લીધે વળી બ્યારે આપણે આપણો જમણો હાથ હાથી બાજુ તરફ મૂકી રાખીયે છીયે ત્યારે શાન્તિનું ભાન થાય છે અને શરીરની વધી ગએલી ગરમી ઓછી થાય છે.

૧ હાથોડીયા મનુષ્યો (Left-handed persons) જોયેનો હાથ હાથજ વધારે મજબુત હોયછે, અને જોયેનો હાથ હાથજ કામ કરવું ઠીક ફાવે છે તેઓની Polarity કે ચુંબકત્વ ઉલટાજ પ્રકારનું હોય છે. એટલે કે જમણી બાજુ (—) અને હાથી બાજુ (+) હોય છે.

પરંતુ જો જન્મણી હાથ જન્મણી બાણુ ઉપરજ સુકવામાં આવે છે તો જ્ઞાનતંતુઓ ઉત્તેજિત થાય છે, લાગણી વધે છે અને રનાયુઓનું બળ કમી થાય છે.

સુદૃઢ અને નિરોગ માણસનાં (+) અને (-) બળ સરખા પ્રમાણમાં હોય છે; પરંતુ રોગી મનુષ્યમાં તો આ બે બળ વિપરિતભાવને પામેલાં હોય છે અર્થાત્ (+) બળ કાં તો હદ કરતાં વધી ગયેલું હોય છે, અથવા તો અતિશય ઘટી ગયેલું હોય છે. આથી રોગ નિવારણ કરવાને માટે ઉપર કહેલાં (+) અને (-) બળને સમત્વ અથવા સમતોલ પણામાં લાવવાનીજ માત્ર જરૂર છે. યોગીઓ ઘટી ગયેલા (+) બળને વધારવાને માટે સૂર્યનાડી ચલાવે છે, અને (-) બળને વધારવાને માટે ચંદ્રનાડી ચલાવે છે, અર્થાત્ શ્વાસ પ્રશ્વાસનો પ્રવાહ કાં તો જન્મણી (+) નસકોરા દ્વારા અથવા ડાબા (-) નસકોરા વાટે ચલાવે છે. જે દરદીને પ્રાણાયામની ક્રિયા આવરતી નહોતી તેણે પોતાનું (+) સુંબક વધારવાને માટે કોઈ બળવાન મનુષ્ય પાસે તેના જન્મણી હાથ વડે માનન અથવા Passes, “પાસીસ” કરાવવા અથવા તો તેનો જન્મણી હાથ પોતાના હાથમાં કેટલાક વખત સુધી પકડી રાખવો; પરંતુ જો કોઈ માણસ નજીક ન હોય તો પોતાનોજ જન્મણી હાથ પોતાના જન્મણી અંગ પર ફેરવવો. તેજ પ્રમાણે (-) સુંબક બળ વધારવાને માટે ડાબા હાથથી કરવું. શરીરમાં સંત્યજ થયેલું (+) અને (-) બળ ખાસ કરીને હાથ, પગ, અને ચક્ષુઓ દ્વારા નિરંતર બહાર વહા કરે છે. અને તેથીજ મેસ્મેરીઝમ, હીપ્નોટીઝમ, મૅગ્નેટીક હીલીંગ, વિગેરે કરવામાં હાથ, પગ, અને ચક્ષુઓનોજ સુંબક બળનો વિનિમય કરવામાં ખાસ ઉપયોગ થાય છે.

કોઈ કોઈવાર આપણને એકાન્તમાં રહેવાનું ઠીક લાગે છે અને મેળા, નાટકશાળાઓ વિગેરેમાં જતાં ગભરામણ થાય છે. વળી કેટલાક બહુ લાગણી વાળા Sensitive માણસોનો તો એકાન્તમાં રહેવાનોજ સ્વભાવ પડી ગયો હોય છે. આમ થવાનાં બીજાં કારણો પણ કદાચ હશે; પરંતુ તેમાં સુંબક બળનો વિરોધ થવો એ મુખ્ય છે. મનુષ્યોનાં મોટાં સમૂહ કે રોજામાં જવાથી Polar Oppositions યાને “દ્વુવીય વિરોધ” બહુ પ્રમાણમાં થવાથી નિર્ણય, લાગણીવાળા કે રોગી માણસોને એચેનીનું ભાન થાય છે.

જન્મણું અંગ + (પૉઝીટીવ) અને ડાબું અંગ — (નેગેટીવ) છે એવો જે નિયમ કહ્યો તે નિયમ સ્ત્રી અને પુરૂષ બન્નેને લાગુ પડે છે. પરંતુ એકંદર રીતે સ્ત્રી અને પુરૂષનાં બળ સરખાવી જોઈએ તો પુરૂષનું સુંબક બળ વધારે ઉચ્ચ (અર્થાત્ પૉઝીટીવ) છે, અને સ્ત્રીનું બળ નમ્ર કે મૃદુ (એટલે નેગેટીવ—) છે એમ કહી શકાય. આમ હોવાથીજ પુરૂષ અને સ્ત્રી વચ્ચે જેટલું આકર્ષણ અને પ્રેમ થવાનો સંભવ છે તેટલો જ પુરૂષો વચ્ચે થવાનો સંભવ નથી. આ રીતે સ્ત્રી — (નેગેટીવ) હોવાથી તેને પુરૂષની અર્ધાંગતા તેમજ ડાબું અંગ ગણવામાં આવે છે. અને કોઈ ધાર્મિક ક્રિયા કરતી વખતે તથા સાધારણરીતે ચાલતી વખતે પણ સ્ત્રીને ડાબા હાથ બણી રાખવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત પણ સરખામણીમાં પુરૂષ + (પૉઝીટીવ) અને સ્ત્રી — (નેગેટીવ) છે તેની ઘણી સાબીતીઓ મળી શકે છે. તે સર્વનું અત્ર વિવેચન કરવા જતાં વિષય બહુ લાંબાઇ જાય તેવો ભય હોવાથી લોકપ્રિય સુવિખ્યાત કવિ શામળ ભટ્ટના કાવ્યમાંથીજ એક દાખલો આપવો બસ ગણીશું. “અમરમ્ય પરિક્ષા” નામના તેમના બહુ રસુજી કાવ્યના ફકરાઓમાંના એકમાં નીચે પ્રમાણે લખેલું છે—

પ્રશ્ન.

“બાર વરસનાં બાળક બેઠા, તે વેળા તેણ્યાં તેજ;
પહેરાંવ્યાં પટ ભૂપણુ ધણાં, રૂપ બેઠનાં રાખા તણાં.
એમાં છે એક નર ને નાર, ઓળખાવો એનો આકાર?”

ઉત્તર.

“ઉમર ઓળંગી ધરમાં આવ્યું, એ બે જણને ધરમાં લાવ;
હાથો પગ ઉપાડે જોડ, જાતે જીવતી જણો તેહ.
જમણો ઉપાડે જે જાણુ. પુરૂષ પારણું એજ પ્રમાણુ.”

આ રીતે પુરૂષ સરખામણીમાં + (પૌઝીટીવ) હોવાથી ઉમરો ઓળંગતી વખત કે છલંગ મારતી વખત પોતાનો જમણો એટલે + (પૌઝીટીવ) પગ વાપરે છે, પણ સ્ત્રી પુરૂષ સાથે સરખાવતાં એકદર રીતે — (નેગેટીવ) હોવાથી પોતાના હાથા—(નેગેટીવ) પગનો ઉપયોગ કરે છે. વળી આજ કારણથી દરદીની માવજત કે Nursing ‘નર્સિંગ’ ના કામમાં ઉચ્ચ (+ પૌઝીટીવ) ઓળસ કે સુંબક બળ વાળા પુરૂષોના કરતાં મૃદુ કે નમ્ર (—નેગેટીવ) ઓળસ વાળા સ્ત્રીઓ વધારે યોગ્ય ગણાય છે, અને સ્ત્રીઓની સારવારથી દરદીને વધારે શાન્તિ વળે છે તથા આરામ વહેલો થાય છે.

આપણો મૂળ વિષય “કપી દિશા તરફ માયું રાખી સુવું?” એ હોવા છતાં એ પ્રશ્નનો પૃથ્વિ અને મનુષ્યના ‘મેગ્નેટીઝમ’ અર્થાત્ સુંબકબળ સાથે નિકટનો સંબંધ હોવાથી, તથા પૃથ્વિ અને મનુષ્યના સુંબકબળ (Terrestrial & Human magnetism) ના સામાન્ય નિયમોથી આપણામાંના ઘણા અજણ હોવાથી આ વિષયનું જરા લંબાણ વિવેચન કરવાની અનિવાર્ય અમત્ય પડી છે તો તે સુત્ર વાંચકો હાતવ્ય ગણશે એવી આશા છે.

આ પ્રમાણે જ્યારે આપણો આસપાસનાં મનુષ્યો તથા પ્રાણી પદાર્થો સાથે યોગ્ય પ્રકારના ઓળસ બળનો સંબંધ (Proper magnetic Relation) જાળવવાની આગત્ય સર્વ સમજી મનુષ્યો સ્વિકારે છે, અને તે સંબંધિના નિયમોને અનુસરી નેજા જૂતકાળ અને વર્તમાન કાળના હોકો જાણ્યે કે અજાણ્યે વર્તતા આવેલા છે; ત્યારે તે નિયમોનું વધારે નહિતો સાધારણ પેણુ જ્ઞાન મેળવી તેને અનુસરી ચાલવું અને તે રીતે પોતાના આરોગ્ય, બળ, અને સુખમાં વધારો કરવો એ સર્વે સમજી મનુષ્યોની ફરજ છે. મનુષ્યોના સુંબક બળનો પરસ્પર શો સંબંધ છે તેનો ટુંક વિચાર આપણે ઉપર કરી ગયા છીએ, તેથી હવે તો પૃથ્વિના સુંબકબળ સાથે આપણે સુખોગ શી રીતે સાધી શકીએ તેજ વિચારવાનું માત્ર બાકી રહે છે. વિદ્વાન શોધકોએ કેટલાક પ્રયોગો કરી નિર્ણય કર્યો છે કે પૃથ્વિની ઉત્તર અને પશ્ચિમ દિશામાં + (પૌઝીટીવ) ‘મેગ્નેટીઝમ’ અથવા સુંબક-શક્તિ હોય છે અને પૂર્વ તથા દક્ષિણ દિશામાં—(નેગેટીવ) “મેગ્નેટીઝમ” હોય એમ માલુમ પડે છે. સુંબકશક્તિનો જે નિયમ આપણે આગળ સ્થાપ્યો છે કે “બિન્ન બિન્ન જાતિનાં એ બળ વચ્ચે આકર્ષણ અને પ્રીતિ થાય છે, પરંતુ એકજ જાતિનાં એ બળ વચ્ચે વિરોધ અને પ્રત્યાકર્ષણ (Repulsion) ઉત્પન્ન થાય છે” તે નિયમને હવે આપણા “કપી દિશા તરફ માયું રાખી સુવું?” એ પ્રશ્નને લગાડીને. પૂર્વ દિશા તરફ માયું રાખી સુવાથી જમણો + (પૌઝીટીવ) હાથ ઉત્તર દિશા પણ જે + (પૌઝીટીવ) છે તે તરફ

આવે છે, અને રાખો—(નેગેટીવ) હાથ દક્ષિણ દિશા જે—(નેગેટીવ) છે તે તરફ આવે છે. આમ ચવાથી જમણા અંગને ઉત્તર દિશા સાથે અને ડાબા અંગને દક્ષિણ દિશા સાથે વિરોધ થાય છે. તેનીજ રીતે ઉત્તર દિશા તરફ માથું રાખી સુવાથી પણ બન્ને બાજુએ વિરોધ કે પ્રત્યાકર્ષણ થાય છે, કારણ કે ઉત્તર દિશા તરફ માથું કરી સુવાથી જમણો (+) હાથ પશ્ચિમ (+) દિશા તરફ, અને રાખો (—) હાથ પૂર્વ (—) દિશા તરફ આવે છે. આથી ગતિયતા અને પૃથ્વિતા બળનો પરસ્પર વિરોધ થાય છે અને તેથી રાત્રે નિદ્રા અસ્વસ્થ, સ્વપ્નાં વાળા નિર્બળતા અને બેચેની ઉપજવનારી નિવડે છે.

પરંતુ જો આપણે દક્ષિણ દિશા તરફ માથું રાખી સુઈએ તો જમણો (+) હાથ પૂર્વ (—) દિશા તરફ, અને રાખો (—) હાથ પશ્ચિમ (+) દિશા તરફ આવે છે. આ રીતે શરીરની બન્ને બાજુઓનો બન્ને દિશામાં રહેલા આકર્ષણ બળ સાથે મેળ આવવાથી પ્રીતિ અને સામ્યતા ઉપજે છે, અને તેથી નિદ્રા શાન્ત, ગાદ, બલપ્રદ, અને સુખકર થાય છે. તેજ રીતે વળી જો માથું પશ્ચિમ દિશા તરફ રાખીને શયન કરવામાં આવે છે તોપણ જમણી (+) બાજુ દક્ષિણ (—) દિશા તરફ, અને ડાબું (—) અંગ ઉત્તર (+) દિશા તરફ આવવાથી બન્ને બૂદ્ધી બૂદ્ધી ગતિનાં બળ વચ્ચે આકર્ષણ, પ્રીતિ, સામ્યતા ઉદ્ભવે છે.

આ ઉપરથી હવે એ સિદ્ધ થાય છે કે દક્ષિણ અને પૂર્વ દિશાઓ તરફ માથું રાખી સુવાથી સર્વ રીતે લાભ થઈ, (જો આરોગ્યતા ખીજ નિયમો પણ પાળવામાં આવે તો) સ્વસ્થ, શાન્ત, ગાદ, બલપ્રદ અને સુખકર નિદ્રા આવવાનો સંભવ છે. અને આ બે દિશાઓમાંથી પણ પશ્ચિમ દિશા સર્વોત્તમ છે. કારણ કે આ દિશા તરફ માથું રાખવાથી વધારામાં વળી શ. “સત્યશોધકે” તેમના લેખમાં સાબીત કર્યું હતું તેમ પૃથ્વિની બમણું કરવાની ગતિની અસર પણ લાભકારક નીવડવાથી બન્ને રીતે સર્વોત્તમ લાભ થાય છે.

વળી મનુષ્ય શરીર અને પૃથ્વી વચ્ચેના ઝેંએટીક સંબંધના પૂર્ણ જ્ઞાન વડેજ આ પણા પૂર્વના રૂપિ સુનીઓએ ઉપાસના કે ધ્યાન કરતી વખતે સામાન્ય રીતે ઉત્તર દિશા તરફજ મુખ રાખી બેઠવાનો નિયમ સ્થાપેલો જણાય છે કારણ કે તે રીતે બેસવાથી આપણો જમણો (+) હાથ પૂર્વ (—) દિશા તરફ અને રાખો (—) હાથ પશ્ચિમ (+) દિશા તરફ આવે છે અને તેથી સંયમમાં શાંતિ અને સુખનું જ્ઞાન થાય છે. પૂર્વ દિશા પણ આવજ કારણસર યોગ્ય ગણાય છે.

હવે માત્ર એકજ વાત જણાવવી બાકી રહી જાય છે. તે વાત એ છે કે આ વિષય ઉપર કોઈએક વિદ્વાનનાં પુસ્તક વાંચતાં કદાચ એવો અભિપ્રાય પણ જડી આવવાનો સંભવ છે કે “ઉત્તર દિશા તરફ સુવામાં લાભ છે,” અને શ. “સત્યશોધકે” પણ તેમજ જણાવેલું. ત્યારે વાંચકોમાંથી કદાચ કોઈને શંકા ઉઠવાનો સંભવ રહે છે કે “શું આ લેખકોનો અભિપ્રાય છેકજ ભૂલ ભરેલો છે?” તો તેના જવાબમાં જણાવવાનું કે ‘ના, ભાઈ, આવો અભિપ્રાય પણ છેકજ ખોટો નથી. વિદ્વાનોના આ વિષય સંબંધિત અભિપ્રાયોમાં જે ઉપર ઉપરનો વિરોધ જાણે છે તેનું કારણ એ છે કે સુનાર મશ્જુસ કેવી રીતે ઉઘે છે તેની સ્પષ્ટતા તેઓ કરતા નથી. દક્ષિણ તરફના દેશોમાં, હલકી વર્ણોમાં અને ઉચ્ચ શાંતિઓમાંથી પણ કેટલાક જણને પેટ ઉપર ઉધા સુઈ જવાની ટેવ હોય છે.

હવે આવી રીતે સુધ જનાર જો ઉત્તર દિશા તરફ માથું રાખી સુવે તો પણ તેની બાબ-
તમાં તો Magnetic Opposition અર્થાત સુબંધ બળનો વિરોધ થતો નથી. તેવી
રીતે સુવાધી જમણો (+) હાથ પૂર્વ (—) દિશા તરફ, અને ડાબો (—) હાથ પશ્ચિમ
(+) તરફ આવે છે.”

આટલું વિવેચન કરી અતમાં વાંચકોને વિનવવાનું કે જોને સવડ હોય તેમજ હમે-
શાં પશ્ચિમ દિશા તરફજ માથું રાખી સુવાનો રિવાજ રાખવો અને તે સાથે જો સાદા
હલકા ખોરાકનું વાળુ વહેલું કરી લેવાની ટેવ, અને કરોજ પુરતો શારીરિક બાયામ એ-
ટલે કસરત કરવાનો રિવાજ રાખવામાં આવે તો રાત્રે ગાઢ, શાંત નિદ્રા જરૂર આવશે,
અને સવારમાં વહેલા પ્રકૃષ્ઠ ચિત્તથી ઉઠશે. આમ કરવા છતાં પણ જોને શાન્ત નિદ્રા ન
આવે તેજો સુતાં પહેલાં મળ ત્યાગ કરવા જવાનો અને પગને ગરમ પાણીમાં યોડો વખત
બોળી રાખવાનો રિવાજ રાખવો. અમારી પૂર્ણ ખાતરી છે કે આ ઉપાયોને જોએ અજ
માવી જોશે તેને અવશ્ય સારી, મીઠી ઉંઘ આવ્યા વિના રહેશે નહિ.

વનની ઔષધી.

રા. રા. “ધન્વંતરી” ના તંત્રી સાહેબ, વિનંતી કે—આપનાં (જુલાઈ ૧૯૦૯)
ચાલુ માસના પત્રમાં પાને ૨૦૨ નમુનાદાર ગુસ્ખા એ મથાળાં નીચે ૧ લો ગુસ્ખો
“ભોંય આંબલીનાં પંચાંગને પાણી સાથે લસોડી તેમાં સાત કાળાં ગરીના દાણા મેળવી
એક છત્ર કરી બાંગની પેડે જરા પાણી નાખી વસ્ત્રગાળ કરી સંજ સવાર ૩ દિવસકાળી પાવામાં
આવે તો ઉના કે ઠાઠીઓ તાવ જરૂર કેતરે છે” એ છે. એમાં ભોંય આંબલીના સંબંધમાં
એક છત્રાસુ પુછે છે કે “તે આંબલી કેવી થાય છે? અને તેમાં શું શું વિશેષ ગુણ હોય છે?
આ સંબંધીની હકીકત આપનાજ પત્ર દ્વારાએ છત્રાસુને આપનાં યોગ્ય ધારી આ તરફ
મેકલુંધું—તે યોગ્ય લાગેતો આપના પત્રમાં દાખલ કરાવશો.
ભોંયઆંબલી ને ભોંયઆંમરી અથવા ભોંયઆંબરી કહેવી જોઈએ—કેમકે તેના છોડવા
આંમળાં અને આમરી ના વર્ગ—Euphorbiaceoos ની વનસ્પતિ છે. અને તેમાં
આંમળાં કે આંમરીનાં પાન અને ફલ જેવાં પાન ફલ થાય છે. ભોંયઆંમરી ત્રણ જાતની
થાય છે—જેવી કે—

૧ મોટી ભોંય આંમરી (Phyllanthus simplex).

૨ ખરસટ ભોંય આમરી (P. urinaria).

૩ ભોંય આંમરી (P. Niruri).

ઉપરની ત્રણ ભોંયઆંમરીમાં ત્રીજી વિશેષ કરીને દવાના કામમાં વપરાતી જોવામાં
આવે છે.

જેના છોડવા ચોમાસે ધણા ઉગે છે તે ૧ થી ૧ ફુટ ઉંચા થાય છે. તે રસ્તાની
બાજુએ, વાડીઓની વાડ પાસે અને દોરનાં ચરીયાંજુ ધાસની સાથે ધણા ઉગતા જોવામાં
આવે છે. તેમાં આંમળાંનાં પાન જેવાં ઝીણાં સૂક્ષ્મ પાન અને પત્ર ફોંજુમાં અફેડું સૂક્ષ્મ

ફૂલ આવે છે. ફૂલનો ખાલાન્તરે યુક્તકોષ (Perianth) ૧ પોહોળાં સૂક્ષ્મ પત્રોનો બનેલો હોય છે. ફલ ખારીક બેલ ધાટની ચાપી જેવો હોય છે.

નિવંદ સંગ્રહ વૈદ્ય (શુનાશ્લ-શુનાશ્લ) માં પાને રખત એ લખેલું છે કે:—

તે “સ્વાદે કટવી ને તુરી હોય છે, જરા ખટાશનો ભાગ હોય છે, ટાઢી છે, પાંડુ, પિત્ત, રક્તવિકાર, કફ, ક્રોધ, વિપ, સ્વાસ, તરશ, બળતર, હેઝી, ઉધરસ, ક્ષત, ખેન, પરખો; પૈથાબન રોગ એ સરવે રોગને મટાડે છે, વિશેષે કરીને જે સ્ત્રીને પ્રજા ન થતી હોય તેને એના શેવનથી પ્રજા થાય છે.”

જાણુવા જોગ વૈદકીય નોંધ

શ્રી ભારત વર્ષાધિ ક્ષયરોગ નિવારણ આરોગ્ય મંદિર.

અમને જણાવવાને અતિ આનંદ થાય છે કે સ્વદેશ પ્રેમી અને લોકહીતેચ્છુ મી. મલખારીના દીર્ઘ પ્રયાસથી, કાળકા—સીમલા લાઇન પર લગભગ અધવચમાં અને ધર-મપુર નજીક આવેલા એક જંગલનો મોટો ભાગ ક્ષયરોગના દરદીઓને સારા કરવા માટે એક આરોગ્ય મંદિર બાંધવા માટે મળી શક્યો છે. ગયે વર્ષે મી. મલખારીએ આ જમીન માટે માગણી કરી હતી, અને તે ઉપરથી ઉદાર હૃદયના શ્રી પતીયાલાના દરબારે આ જમીનની બક્ષીસ આપવાનું કમુલ કર્યું છે. આ પસંદ કરવામાં આવેલી જગ્યા બહુ અનુકૂળ છે એમ જણાવવામાં આવે છે, અને તે રેલવે લાઇન ઉપર આવેલી છે. વળી ઉંચાણ પણ સાફ હોવાથી હવા ધણી શુદ્ધ અને બળવર્ધક છે, તથા “પાઇન,” અનનાસ, તાંડ, ખજૂરી વિગેરેનાં વૃક્ષોથી તે જગ્યા મનોહર રીતે છવાઇ રહેલી છે આ જગ્યાએ આરોગ્ય મંદિરનાં મકાનો બાંધવાનું કામ ચોરા વખતમાં સીર કરવામાં આવનાર છે. વ્હાલીપરના મહારાજને પણ ધણો ધન્યવાદ થતો છે કે આવા લોકહીતનાં બહુ ઉપયોગી કામમાં તેમણે રૂ. ૨૫૦૦૦ જેટલી સારી રકમની મદદ આપી ‘નિપાલ’નું પદ સાર્થક કર્યું. ત્યાં રહેવા જનાર ક્ષયના દરદીઓને સર્પના પ્રકાશ અને ખુલ્લી હવામાં જેમ બને તેમ વધારે રહેવાનું મન થાય તેવી સવડો (જેવી કે, રાજા કુલનાં ઝાડ ઉછેરવાની, ખેતીનું કામ કરવાની, અને બાળ કેટલીક આનંદજનક રમતો વિગેરેની જોડવણી) કરવામાં આવશે. આ કામ કરવા માટે એક પ્રતિનિધિ સભા (જેમાં મી. દયારામ ગીડુમલ મુખ્ય છે) નીમવામાં આવી છે. જેઓ જરૂરની સર્વ તૈયારીઓ કરી કામ સીર કરાવશે. આ એક તદ્દન લોકલાભનું પારમાર્થિક કામ છે અને તે કાર્યમાં આપણા દેશના સર્વે લોકો પોતાથી બનતી મદદ અવશ્ય કરશે એવી અમારી સંપૂર્ણ ખાતરી છે. અંતમાં એટલું જ જણાવવાનું કે આ ‘સેનેટોરીયમ’ કે આરોગ્ય મંદિરમાં ક્ષયરોગ મટાડવા માટે જે દવાઓ એટલે કેરોનો ખીલકુલ ઉપયોગ નહિ કરતાં આવીજ નતના યુરોપ અમેરિકાનાં બીજાં સેનેટોરીયમોની માફક માત્ર કુદરતી ઉપાયોનોજ બહુ કુશળતાથી ઉપયોગ કરવામાં આવશે તો અવશ્ય બહુજ લાભ થવા વિના રહેશે નહિ. જર્મનીમાં આવેલા ડૉક્ટર વૉલ્ફરના “નારુચ સેનેટોરીયમ” તથા “સેન્ટ મીચેલ્સ હોમ,” અને ઇંગ્લંડમાંના “વીધાસ હાઇલનીક ઇન્સ્ટીટ્યુટ” વિગેરેમાં ફક્ત કુદરતી સાધનો વડેજ ક્ષયના દરદીઓને બહુજ મોટી સંખ્યામાં સારા કરવામાં આવે છે, અને તે ઉપરથી અસંખ્ય વિદ્વાનોની ખાતરી થઇ છે કે આવાં

દરદોમાં સર્વ જનતની દવાઓ નિરપયોગી છે એટલું જ નહિ પણ ધણીજ નુકસાનકારક છે. અમને આશા છે કે આપણા દેશમાં બધાતા આ સેનેટરીયમમાં પણ ઉપદ્રાં સેનેટરીયમોની દમાફકજ કુદરતી ઉપચારો કરવામાં આવશે તો આપ્પા દેશને તે એક આશિર્વાદ અને ઇંત ૩૫ થઈ પડશે. પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વર આવા શુભ કાર્યમાં સર્વ રીતે અનુકૂલ થાઓ એવી અંતરની અમારી પ્રાર્થના છે.

મધુ પ્રમેહ (Diabetes)માં ટોપરાનો ઉપયોગ.

ફળ અને મુકા મેવાનોજ અહાર કરવાથી અસંખ્ય રોગો નાશુત થઈ બળ અને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે એમ અસંખ્યવાર શ્રી “ધન્વંતરી”માં જણાવવામાં આવે છે. પરંતુ આ વાતમાં કેટલું બધું સત્ય અને આરોગ્યની અમુલ્ય કુચી સંસાધલી છે તે તો તેનો ધિરજથી અનુભવ લેઈ જોનારનેજ પૂર્ણ રીતે મનભર્ય તેમ છે. કહેવત છે કે The proof of the pudding is in the eating thereof. અર્થાત “જોજનના સાર નરસા સ્વાદની ખાતી માત્ર આખી જોવાથીજ થઈ શકે છે.” તેમજ ફળાહારના અસંખ્ય લાભ અનુભવવા ઇચ્છનારે સર્વ કુતકો તજીદેઈ શ્રી ધન્વંતરીના પહેલા વર્ષના ઑગસ્ટ માસના અંકમાં “ફળાહાર”ના લેખમાં જણાવેલી રીત પ્રમાણે ફળ ફુલ અને મેવાનોજ માત્ર આહાર કરવા માંડવો અને પછી તેનાથી થતા અસંખ્ય કષાયોનો જાતી અનુભવ જરી જોવો. એકલા ફળાહારથીધણા રોગો નિર્મુજ થઈ જાય છે. કેટલાંક ખાસ દરદો ઉપર અમુક જાતનાં ફળો વિશેષ ઉપયોગ કરવાથી બહુજ ત્વરિત અને ઉત્તમ લાભ જણાય છે. દાખલા તરિકે મુરોપ અને અમેરિકામાં દર વર્ષે સેંકડો મનુષ્યો માત્ર એકલી લીલી દાક્ષિનોજ આહાર કરીને મોટા મોટા વ્યાધિઓ મટાડે છે. આ ઉપાયને તેઓ “ગ્રેપ ક્યોર” કહે છે, જે આખી દુનિયામાં મશહૂર છે. જુદા જુદા રોગોમાં કયાં કયાં ફળો ખાસ ઉપયોગ કરવો તેનું અત્ર વર્ણન થઈ શકે તેમ નથી. પણ માત્ર એકજ ફળ એટલે કે નાળીયેરના ટોપરાના શુણુ વિષે માત્ર જરા ધસારો કરવાની તકનો અહીં લાભ લઈશું મધુપ્રમેહ કે મીઠી પેસાખના વ્યાધિમાં દરદીને ખાંડ કે સાકર વાળા પદાર્થો ખીલકુલ અપાતા નથી. તેમજ વળી આ વ્યાધિમાં તરસ તથા ભુખ એટલી બધી તીવ્ર લાગે છે કે કોઈ પણ ઉપાયે તે શાન્ત થતી નથી. આવા પ્રસંગે દરદીને ખાવા તથા પીવા માટે શું આપવું તે એક મોટો પ્રશ્ન થઈ પડે છે. મીઠું, મરચું, આંગલી, લસણ, ગોળ, ખાંડ કે એવો કોઈ જાતનો મસાલા વાળો ખોરાક દરદીને આપવાથી તેની તીવ્ર ભુખ અને તરસને અસ્વાભાવિક ઉષ્કેરણી મળે છે તથા વ્યાધિનાં ખીન્ન ચીન્હો પણ બમંકર ૩૫ પકડતાં જાય છે. વળી મસાલા વિનાનો ખોરાક ધણાઓને ખેત્વાદ લાગે છે, અને તેથી ધોવાઈ જતાં શરીરને પુરતું પોષણ મળતું નથી. આવી વખતે ફળાહાર એક અમુલ્ય આશીર્વાદ ૩૫ થઈ પડે છે. તેમાં ખાસ કરીને આ રોગમાં તો નાળીયેરના ફીલા ટોપરાથી બહુજ લાભ થાય છે. ટોપરામાં રિગ્ધ અને સ્નાયુવર્ધક પદાર્થો બહુ સારા પ્રમાણમાં હોવાથી શરીરને સાફ પોષણ મળે છે; તે સ્વાદીષ્ટ હોવાથી ખાટા, ખારા, તીખા કે ગળ્યા પદાર્થો ઉમેરવાની જરૂર પડતી નથી. વળી ટોપરાનું પાણી પીવામાં સ્વાદીષ્ટ અને તૃપ્તા તૃપ્તા કરવાનો અમુલ્ય શુણુ ધરાવે છે. વળી તેમાં રહેલા કેટલાક

ખનીજ ક્ષારો Mineral Salts આ વ્યાધિ મટાડવામાં બહુ ઉપયોગી કામ બજાવે છે. ખીન પથ્થુ કેટલાંક ફળ અને મેવા સાથે ટોપરાનો ખાસ ઉપયોગ કરવાથી મધુ પ્રમેહના ધણા દરદીઓ જલદી સારા થાય છે એમ અમારો અનુભવ હતો અને તે વાતને સ્વીકાર્યાગતના ડૉ. એન. સી. દત્ત, એલ્. એમ. એસ. ના વજનદાર પુરાવાથી દેશ મળે છે. આ રોક્ટરે પણ ધણા દરદીઓ પર આ ઉપાય અજમાવી જોઈ અને ખાત્મ કરીને ગત ત્રણ વર્ષમાં મધુ પ્રમેહના કેટલાક કેસ સારા કર્યા પછી ટોપરાના ઉપયોગી ગુણો વિશે એક લેખ “પ્રૅક્ટીકલ મેડીસીન” નામના ઇંગ્લેજ માસિકમાં પ્રસિદ્ધ કર્યો છે. ટોપરાને છીનીને ખાવાથી તે ચાવતાં દાંત યાદી જતા નથી.

કોડ અને રક્તપીત Leprosy નો એક અકસીર ઉપાય,

અમેરિકાના “ન્યુયૉર્ક મેડીકલ જર્નલ” માં ડૉ. હેરી ટી. હોલમેને એક લેખ લખી તેમાં બે વર્ષની મુદતમાં ૨૭૫ કેસીયા અને રક્તપીતીયા દરદીઓ ઉપર “યુકેલીપ્ટસ ઓઇલ” Eucalyptus Oil નો યોગ્ય પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરીને સારા કર્યાનું જણાવવામાં આવ્યું છે. યુકેલીપ્ટસ એક જાતની વનસ્પતીનો છોડ છે અને તે યુજા ઑસ્ટ્રેલીયામાં ઉગતો હતો અને હવે તો આપણા દેશમાં પણ નીલગીરી આગળ ઉગાડવામાં આવે છે. આ છોડમાંથી કપુરની માફક સુગંધી નિકળ્યા કરે છે. આ વાસને લીધે રોગના મુકમ જાંતુઓ, મચ્છર, ચાંચડ વગેરે કાંતો મરી જાય છે કે નાશી જાય છે. કેટલાક પ્રગણા જે નીચાણમાં હોવાથી ચોમાસામાં ત્યાં પાણી ભરાઈ રહી કોહોવાસને લીધે મેલેરીયા તાવ વિગેરે વ્યાધિઓ બહુ ફાટી નીકળતા અને ધણા ઉપાયે મટતા નહિ તેવાં ગામ કે પ્રગણાઓમાં વ્યારથી યુકેલીપ્ટસનાં વાવેતર કરવામાં આવ્યાં ત્યારથી મેલેરીયા વિગેરે વ્યાધિઓ ત્યાં થતા છેકજ અટકી ગયાનું કહેવાય છે. આ છોડનાં પાંદડાંમાંથી એક જાતનું તેલ નિકળે છે તેને “યુકેલીપ્ટસ ઓઇલ” કહેવામાં આવે છે. આ તેલના ગુણો તિવ્ર જાંતુનાશક, હવા શુદ્ધ કરનાર, અને જ્વરનાશક છે. બ્રીટીશ ફારમા કોપીયા પ્રમાણે તેનો ડોઝ ૧ થી ૩ ટીપાં સુધીનો છે, જે ખાંડ, મધ, કે ગ્લીસરીન સાથે ખવરાવવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે યુકેલીપ્ટસનો અંદર તેમજ બહાર (Unguentum Eucalypti) તરીકે બહાર ઉપયોગ કરીને તથા તે સાથે યોગ્ય પ્રકારે દરરોજ સ્નાન કરાવીને ડૉ. હોલમેને ધણા કેસીયા અને રક્તપીતીયા દરદીઓને સારા કર્યાનું કહેવામાં આવે છે. આ દવાના લાભની સાથે જુદી જુદી રીતે પૂર્ણ સ્નાન વડે ચારીરિક શુદ્ધિ રાખવાથીજ ઉપર જણાવેલો લાભ થવાનો સંભવ છે. અમારા માનવા પ્રમાણે તો દવાઓ કરતાં પણ જળ અથવા પાણીમાં બહુ વધારે ગુણ રહેલો છે. પરંતુ તેનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરતાં આવડે જોઈએ.

મધમાખીઓ કરકાવી સંધીવા મટાડવાનો એક વિચિત્ર બતાવ.

“મેડીકલ ટાઇમ્સ”માં જણાવવામાં આવે છે કે પ્રખ્યાત મી. ઈ. ટી. બ્રન્ડને એકાએક જમણા પગે સોજો અને સંધીવાનું તિકણ દરદ થઈ આવ્યું. ખીન કેટલાક ઉપચારો કરી જોયા પણ કાંઈ લાભ જણાયો નહિ ત્યારે કેટલાંક અઘવાડીયાં પછી આખરે

“મધમાખીના ડંખનો ઉપાય” The Bee sting Cure શીરૂ કરવામાં આવ્યો. પગના થાપાના સાંધાની આસપાસ અને “સાપેટીકનર્વ” નામના જ્ઞાનતંતુ ઉપર જુદે જુદે સ્થળે પ્રથમ સાત મધમાખીઓ કરાવવામાં આવી. આ ઉપાયની પહેલીજ અજમાયશ પછી મી. ઇન્ડન જ્યારે સવારમાં જાગૃત થયા ત્યારે તેઓ ખાટલામાં પોતાની મેળે પાસુ બદલી તથા કંઈ પણ વેદનાં કે યુગ વગર ઉડી ઉભા થઈ શક્યા એટલુંજ નહિ પણ ત્રણ માસની ખાટલાવશ માંદગી પછી માત્ર પહેલીવારજ લંગડાયા વિના કે વેદના થયા વગર જમીન પર ફેટકેક સુધી ચાલી શક્યા. પછી તેઓ ફરીથી પચારીમાં સુધ ગયા અને બીજાવાર અડધો ડઝન મધમાખીયો લગાડવામાં આવી અને તેથી બપોરે જમતી વખતે તેઓ પોતાની મેળે કપડાં બદલી શક્યા. રાત્રે વળી ફરી અડધો ડઝન મધ માખીયોના ડંખ મરાવવામાં આવ્યા, આ પ્રમાણેનો ઉપાય બીજા બે દિવસ સુધી ચાલુ રાખવામાં આવ્યો જેથી મી. ઇન્ડન સારી રીતે ચાલી શકવા લાગ્યા એટલુંજ નહિ પણ કંઈ પણ દરદ શિયામ પચાસ વાર સુધી દોડી શક્યા. દસ દિવસના ઉપચાર પછી તેઓ તદ્દન સાજા થઈ ગયા. મી. ઇન્ડનની ઉંમર હાલ ૬૭ વર્ષની છે અને તેઓને ગત વીસ વર્ષથી સંધીવાનું દરદ લાગુ પડ્યું હતું.

અશીશુનું વ્યસન.

નેપાલની સરકાર તરફથી નેપાળમાં અશીશુ સંમર્ધિ એક નવો કાયદો યોજવામાં આવ્યો છે. તેનો આશય એવો છે કે અશીશુઆઓએ પોત્રીસ થાણામાં પોતાનાં નામ નોંધાવવાં, અને રોજ બે માસ પ્રમાણે અશીશુ લેખો તે વ્યસન ત્રણ વર્ષમાં તદ્દન છોડી દેવાનો કરાર લખી આપવો. ત્રણ વર્ષમાં આ વ્યસન જેનું ન છુટે તેને હુદપાર કરવામાં આવશે. અશીશુને ચોરીને તેનો છુપી રીતે ઉપયોગ કરનારને અને તે સમયે તેની પાસે બેસનારને બાર વર્ષની કેદ કરવામાં આવશે. આ કાયદો જોકે વાંચનારને સમ્પત્તિ લાગશે, પરંતુ અશીશુનું વ્યસન જે અનહદ નુકસાન કરે છે અને પ્રજાને અધમ સ્થિતિએ પહોંચાડે છે તેનો અટકાવ આવીજ સમ્પત્તિ રીતે થવો જોઈએ. ખરેખર આ કાયદાથી નેપાળ સરકાર પોતાની પ્રજાનું એ વ્યસન છોડાવી દેઈ પ્રજા ઉપર મહાન ઉપકારજ કરશે. ચીનાઇ સરકારે પણ દસ વર્ષની મુક્તનો કાયદો રચ્યો છે. પરંતુ તેમાં જે નિર્બળતાનો અંશ રાખ્યો છે તેથી તે દેશમાંથી તેટલી મુક્તમાં લાંબા વખતથી ધર કરી રહેલું વ્યસન જશે કે નહિ તે શંકાની વાત છે. બ્રિટીશ હિંદમાં અશીશુ અને તેના કરતાં પણ “પોન્ડ સ્વાતંત્ર્ય” વાળા દેશના સંસર્ગથી અને કાયદાથી અપાટનથી દેશાતી જતી દારૂની બદીને નષ્ટ કરવા માટે આવા કે એથી પણ સખત કાયદા થવાની અગત્ય છે. પરંતુ તેમ ન થતાં આડકતરી રીતે દારૂની ઉપયોગીતા અતાવી તેને વધારવાના ઉપાય લેવાય છે તે ખરેખર શોકજનક છે. —“ગુજરાત.”

નેચરોપથી એટલે કુદરતી રોગો પચાર વિદ્યા.

પ્રાચીન કાળમાં આપણા આર્યાવર્તની પ્રજા શારીરિક, માનસિક, અને આધ્યાત્મિક સ્થિતિમાં ઉન્નતિના શિખરપર મિરાજેલી હતી. તેજ પ્રજા તરફ આજે નજર કરીએ છીએ તો આપણા પ્રાચીન કાળના સુદૃઢ અને બળવાન શરીરવાળા ભીમ, અર્જુન, કર્ણ, દ્રોણ, શૈભ્ય, બિષ્મ, જરાસંધ, લવ, કુશ, બહુવાહન, જેવા અનેક મહાન યોદ્ધાઓ તેમજ દીર્ઘાયુષી અશ્વ-સ્થામા, લોમસ, વસિષ્ઠ, સનક, સનંદન, સનાતન સનતકુમાર, નારદ ઇત્યાદી મહાપુરુષો તથા હરિશ્ચંદ્ર, નળરાજ, સુધન્વા, ધર્મરાજ, અને શેઠ શગાળશા જેવા ધર્મસ મહાત્માઓ સરખા પુરુષોનો આપણા આર્યાવર્તમાં હાલ બહુજ અભાવ છે. “યતો ધર્મ સ્તતો જયઃ” જ્યાં ધર્મ છે ત્યાંજ વિજય છે” એમ આપણુ શાસ્ત્રનું વચન છે. અને એ વાતનું રહસ્ય તુઠિં સમજવાથી લોકો ધર્મનો અનાદર કરવા લાગ્યા ત્યારે વ્યાવહારિક પારમાર્થિક પ્રદેશોમાં મળતા વિજયોનો અંત આવ્યો અને આપણી અવનતિનું મંદણ ધરું. શનૈઃ શનૈઃ આર્ય ભુમીની પ્રજા ધર્મહીન, બળહીન, અનીતિવાન અસ્થાયી, નિસ્તેજ અને નિર્વીર્ય થતી ચાલી અને છેવટે વર્તમાન કાળમાં સેંકડો ભારત સંતાનો બાદ્ય અને યુવાન-વયમાં અક્ષલ મરણને શરણ થાય છે. આવી હૃદયભેદક સ્થિતિ જોઇને કવિશ્વર દક્ષપતરામભાઇએ દુઃખમય ઉગ્ગારો કાઢ્યા કે—

“શુદ્ધલાલાસમ છેડેઓ, ગાવ લાલી તજ દેય;

તરણ વાટિકા યાય છે, જન્મલ સરખી તેડ.”

કોઇનો પ્રીય પુત્ર, તો કોઇની બહાલી પતિ, એકે સ્થળે નિરાધાર બાળકોનો પાળક પિતા, તો અન્ય સ્થળે વિશ્વાસનું સ્થાન એવો કોઇ સુદૃઢ મિત્ર, એક તરફ કોઇ દેશભક્ત તો બીજી બાજુએ લોકકલ્યાણ કરવામાં તત્પર એવો નૃપતિ—એમ કોઇને કોઇ મરણના મુખમાં હોમોય છે. જેમના ઉત્તર જીવન વિષે ભવિષ્યમાં ઉચ્ચ આશાઓ બાંધવામાં આવેલી હોય છે, તેવી જીવન જ્યોતિઓ—

“Like sparks from a blazing fire,

Go upwards and expire.”

પ્રજ્વલીત અગ્નિમાંથી ઉડતી ચીણગારીઓની માફક ઉચે ચઢીને ઓલવાઇ જાય છે. મારેજ આન્સ કવિવર મેંડોગેમરી વડે છે કે—

“Friend after friend departs;

Who hath not lost a friend?”

“મિત્ર પાછળ મિત્ર આપણને તજીને પરલોકમાં ચાલ્યા જાય છે; એવો મનુષ્ય કોણ છે કે જેને કોઇ સ્નેહિતો વિયોગ થયો નથી?” ખરેખર કોઇજ નહિ. રમેગ જેવા બચંકર વ્યાધિએ તો હિંદુસ્તાનમાં જન્મીને પદપ નાંખેલા જણાય છે. તે ઉપરાંત મહામારી કે કોલેરા, સન્નિપાત, શિતગ્રા, મેલેરીયા જેવા કાળજ્વર આદિ અનેક દુષ્ટ રોગો દેશની શોભારૂપ કિમતી ઉગતી જીવન કલીઓ ચુંટીને ધુળમાં રમેદોળાતી કરવામાં બાંધી રાખતા નથી. બાળવયનાં આવાં અકાલિક મરણોથી અનેક બાળાઓ વૈધવ્યપણાને પામતી જાય છે,

અને તેમના તિવ્ર રૂદન તથા જન્મ પર્યંતના દુઃખથી દેશનું વાતાવરણ પણ ગાઢ અને શોકમય બનતું જાય છે. પાંચ વર્ષની ઉંમરથી માંડીને પચીસ વર્ષની અંદરની બાલ-યુવાન વિધવાઓની ગણતરીના આંકડા હૃદય ભેદી નાંખે તેટલા બધા મ્હોટા હોય છે. “જેનો અહિં બપો છે તેનો ત્યાં પણ વધારે બપો છે” એવી લોકોક્તિને જાણે અનુસરતો હોય તેમ કાળ મનુષ્ય જીવનની “કળી કાચી ચુંડી લે છે,” અને તેમ કરતી વખત નિરાધાર બાળકોનાં કોમલ દેહથી ખરતાં ઉંણુ આંસુની, કે વિધવાઓના તિવ્ર રૂદનની દરકાર કરતો નથી. એક રચણે કહ્યું છે કે—

કુગ્રામ વાસઃ કુલહીન સેવા ।
કુમોજનં ક્રોધ મુક્તીચ માર્યા ॥
પુત્રથ મૂર્ખો વિધવાચ કન્યા ।
વિનાશિના પંચ દહંતી કાયા ॥

જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે—

“કુગ્રામે રમતું ન સારું ગણવું, સેવા અફૂલીનની,
માર્પા ક્રોધ મુખી કુમોજનઅહિ, શક્તિ હરે સાનની;
બુદ્ધિહીન કુમાર્ગિ મૃત તે, વૈધવ્ય કન્યા વિધે,
અગ્નિ વિષ્ણુ દહે શરીર સધળું, આ પંચ વસ્તુ દોસે.”

આ પ્રમાણે વિના અગ્નિએ આખા જન્મ સુધી મનુષ્ય શરીરને દહન કરનાર બનાવો બનેલા અને બનતા જ્યાં ત્યાં દૃષ્ટિગોચર થાય છે. કોઈ કહે છે કે આ બનાવો બાળલગ્નથી અટકશે; જંતુ શાસ્ત્રીઓ કહે છે કે ચાંચર, માંકણ, મચ્છર, ઉંદર અને બીજાં સૂક્ષ્મ જંતુઓનો સમુજો સંહાર કરવાથી અટકશે; જ્યારે એક તરફ વળી અનેક જાતની રસીઓ બનાવનાર શોધક શાસ્ત્રીઓ એમ સાબીત કરવા મથે છે કે શરીરમાં રોગની રસી દાખલ થવાથીજ (Inoculation) બચકર બાળિકો સામે સહીસહામત રીતે ટકી રહેવાય છે; ત્યારે બીજી તરફ વળી ઔષધિશાસ્ત્ર (All pathy and Drugipathy)ના હિમાયતી વૈદ્ય ડાક્ટર અને હકીમો હલવા, તુરા, ખાટા, તીખા બેરુવાદ અને સુગ ઉપજાવે તેવા દવાના રગડા અને ફાકડાથી મનુષ્યને નિરોગ બળવાન, અને દીર્ઘાયુષી કરવા મથે છે. ઇશ્વરે જેને સારાસારનો નિર્ણય કરવાની બુદ્ધિ આપી છે, અને જે ઇશ્વરની તેવી અમુક્ય બક્ષીસ વડે પોતાનો સ્વતંત્ર અભિપ્રાય બાંધવામાં તેનો ઉપયોગ કરી શકે છે તેને તો એ વાત સમજાયા વિના રહેશેજ નહિ કે આ સર્વ ક્ષેત્રો આરોગ્ય અને સુખને મારે ઉધીજ દિશામાં ફાંફાં મારે છે. સેંકડો વર્ષ સુધીના અધ્યાગ પ્રયત્નનું પરિણામ નિષ્ફળતાજીવિવડી છે. મૃગજળથી કોની તૃપા નિવારણ થઈ છે ? વિષ ખાધને કોણ અમર થયું છે ? કરોળાયાના જાળાના એક લાખ તાર એકલા કરીએ તો પણ તે વડે શું કુવામાંથી પાણીનો ઘડો તાણી કઢાય ? કરોડો આગીયા કીડા (Glowworms) એકલા કરીએ પણ શું તેથી સર્વ જોવો પ્રકાશ પડશે ? કરોડો રૂપિયાની માત્રા ખાધએ પણ તે શું કુદરતી ખોરાક, જળ, અને હવા જેવું જીવન બળ આપી શકશે ? સમગ્ર પ્રવિવરનાં પણ, પક્ષિ,

પ્રાણી, કીટ, પતંગ આદિનું આપણે અવલોકન કરીશું તો આપણને જણાશે કે તેઓ સર્વ નિરોગ કે રોગી અવસ્થામાં પોતાના સ્વાભાવિક ખોરાક, જળ, અને વાયુ સિવાય અન્ય કોઈ પણ જાતની દવા ખાતાં નથી અને છતાં મનુષ્યો કરતાં હજારગણું આરોગ્ય અને બળ ભોગવે છે. બુદ્ધિમાન મનુષ્યો તો પુરાણ વખતથી કહેતા આવ્યા છે કે દવાઓનો ઉપયોગ અસ્વભાવિક અને સર્વ રીતે નુકશાનકારક છે. આરોગ્ય જળથી રાખવા તથા બગડેલું સુધારવા માટે યોગ્ય ખાનપાન, વિદ્યુદ્ધ આચાર વિચાર, અને નિયમસર વ્યાયામ એજ સર્વોત્તમ સાધનો છે. દુનિયામાં સર્વોત્તમ વૈદો માત્ર ત્રણજ છે જેમનાં નામ નીચે પ્રમાણે છે:—

૧ Dr. Diet ડૉક્ટર મિતાહર.

૨ Dr. Quiet ડૉક્ટર શાંતિપ્રસાદ.

૩ Dr. Merryman ડૉક્ટર આનંદશંકર.

અર્થાત મિતાહર, શાંત આનંદી સ્વભાવ, અને ચિત્તપ્રસાદ એજ આરોગ્ય અને સુખનાં સર્વોદ્દેશ સાધનો છે. આન્ધ્ર કવિ પ્રયત્ન પણ કહે છે કે—

“The wise for cure on Exercise depend,
God never made his work for man to mend.”

અર્થાત ડાહ્યાં મનુષ્યો તો વ્યાધિ નિવારણ કરવા માટે વ્યાયામ એટલે કસરત ઉપરજ આધાર રાખે છે; કારણ કે હજારે મનુષ્ય શરીર એટલા તો આતુર્થથી ધણું છે કે તેમાં માણસે દોહડોપણ કરી તેને સુધારવાને પ્રયત્ન કરવાની જરૂર નથી. આ અગત્યની ખામતનો અનાદર કરીને બ્યારથી મનુષ્યો અનેક જાતની દવાઓનો ઉપયોગ કરવા લાગ્યા ત્યારથીજ મનુષ્યોનાં અમંજ્ય શારીરિક અને માનસીક દુઃખોની શીરૂઆત થઇ. અને અતિશય સહવાસ અને ટેવથી હવે તો મનુષ્યોની બુદ્ધિ ઉપર અજ્ઞાનનું એટલું તો જાડું આવરણ ફરી વળ્યું છે કે “સર્વ દવાઓ ઝેર છે અને તેના ઉપયોગથી સર્વ રીતે નુકશાનજ થાય છે” એ વાત તેમના માન્યામાં પણ આવતી નથી. ૧૧ માથા, અજ્ઞાન, અને કુટેવનું બળ અગ્રાધ છે, તેની જળખાંથી છુટવું આતિ દુસ્તર છે. સેંકડો જાતની વિવિધ નામો વાળા દવાઓ શરીરને લાભ આપવાને બદલે કેવી રીતે કેટલું બધું નુકશાન કરે છે તે શાસ્ત્રીયરીતે (scientifically) સમજાવવા અને તેની સાખીતીમાં શાસ્ત્રોક્ત કારણો (scientific Reasons) આપવાની મ્હારી બહુ ઇચ્છા છે પરંતુ એક માસિકમાં તે બરાબર રીતે સમજાવી શકાય તેમ ન હોવાથી તેને એક જુદા પુસ્તકમાં લખવાનું રાખી અત્ર તો માત્ર શબ્દ પ્રમાણ: અર્થાત મ્હોટા મ્હોટા વિદ્વાન અને અતિ કુશળ અનુભવી ડૉક્ટરોના આ વિષય સંબંધિતા અભિપ્રાયની Authority “ઓપોરીટી” કે પુરાવો આપવા બસ ગણીશું.

“સ્ટડી ઓફ મેડીસીન” નામના વૈદકતા અંગના કરતા સુવિખ્યાત ડૉક્ટર જોન મેસન શુક એમ. ડી. એફ. આર. એસ. કહે છે કે “The science of medicine is a barbarous jargon, & the effects of our medicines on the human system is in the highest degree uncertain, except, indeed, thgt they have destroyed more lives than war, pestilence,

and famino combined." એટલે કે "આવધિશાસ્ત્ર એક દાંભિક ન સમજાય તેવો જંગલી બકબકારો છે, અને દવાઓની મનુષ્ય શરીરપર થતી અસરો છેકજ અનિશ્ચિત છે—આ વાતમાં ખરેખર અપવાદ માત્ર એટલોજ છે કે (અર્થાત એટલીજ વાત માત્ર નક્કી છે કે)—મ્હોટી મ્હોટી લગાઇઓ, ભયંકર ઉત્તા રોગો, અને દુઃકાળો બધાંએ સામટાં મળીને જેટલા મનુષ્યોનો નાશ કર્યો છે તે કરતાં પણ વધારે મનુષ્યોનો નાશ દવાઓથી થયો છે." પ્રોફેસર સેન્ટ જોન એમ. ડી. કહે છે કે "All medicines are poisons" એટલે કે "સર્વ દવાઓ જહેર અથવા વિષ છે."

પ્રોફેસર અને ડોક્ટર એલોએ કંલાર્ક એમ-ડી કહે છે કે Our strongest poisons are our best remedies. All our curatives are poisons, and as a consequence every dose diminishes the patients vitality." જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે "હજારો વિષ અથવા જહેરોને આપણે સર્વોત્તમ આપધો ગણી વાપરીએ છીએ. આપણી સર્વ દવાઓ જહેરજ છે અને તેથી પરીણામમાં દવાનો દરેક ડોઝ દરદીનું જીવન ઓછું કરે છે."

ડોક્ટર ફાર્થ કહે છે કે "There is scarcely a more dishonest trade imaginable than medicine in its present state. The monarch who would entirely interdict the practice of medicine would deserve to be placed by the side of the most illustrious characters who have ever conferred benefit on mankind." એટલે કે "હાલના રૂપમાં આલતી વેદક વૈદ્યો જેવો અપ્રમાણિક ધંધો બીજો કોઈ બાગ્યેજ નથી આવે તેમ છે. જે કોઈ મહારાજા પોતાના રાજ્યમાં દવાઓનો ઉપયોગ કરવાની સખત મના કરશે તે, મનુષ્ય જાતપર મોટામાં મોટો ઉપકાર કરનાર મનુષ્યોની ગણનામાં આવવાને યોગ્ય થશે."

"ધી મેડીકા-કાઈરર્જીકલ રિવ્યુ" (The medico-Chirurgical Review.) "એટલે વેદક અને શાસ્ત્રવિદ્યા સંબંધિના માસિકના ત્રીજી અને સુવિખ્યાત ડોક્ટર જેમ્સ જહોનસન એમ. ડી. એચ. આર. એસ. કહે છે કે I declare, as my conscientious conviction, founded on long experience & reflection, that if there was not a single physician, surgeon, man-midwife, chemist, apothecary, druggist, nor drug on the face of the earth, there would be less sickness & less mortality than now prevail." જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે "હાંખા અનુભવ અને દીર્ઘ વિચારને આધારે, મહારા ખરા અંતઃકરણના નિશ્ચય તરીકે, હું જાહેર કરું છું કે જો આખી પૃથ્વી ઉપર એક પણ વેદ ડોક્ટર, સરજન કે શાસ્ત્રવેદ, દાંધ કે મુચાણી, કેમીસ્ટ, દવા બનાવી વેચનાર, ગાંધી કે કશિયાણાં રાખનારાં, અને દવા નહોતી તો હાલના કરતાં મંદ-વાડ અને મરણનું પ્રમાણ બહુજ ઓછું થાય."

આખી દુનિયામાં અત્યંત કુશળ ડોક્ટર તરિકે ખ્યાતિ પામીને મ્હોટામાં મ્હોટી શી મેળવનાર વિશ્વ વિખ્યાત ડોક્ટરોમાંના એક તરિકે ગણતા ડૉ. બેઇલી (Dr. Bailie)

એ ચાળીસ વર્ષના વૈદકના અનુભવ પછી એવો અભિપ્રાય જણાવ્યો હતો કે “ I have no faith in physic ” “ મહેને દવાઓ ઉપર લેશ પણ શ્રદ્ધા કે વિશ્વાસ નથી ” અને મરણ શય્યામાં પડે પડે તેણે ઘણીવાર એવા નિશ્વાસ નાંખ્યા હતા કે “ I wish I could be sure that I have not killed more than I have cured ” એટલે કે “ જોતલા દરદીઓને મહેં સાગ્ય કર્યા છે તેના કરતાં વધારેને મહેં મારી નાંખ્યા નથી, એવી મહારા અંતઃકરણને ખાતરી કરી આપવાને હું ઇચ્છું છું (‘ અર્થાત્ મહારે હૃદય મહેને એમ કહે છે કે જોતલા દરદીઓને મહેં સાગ્ય કર્યા હશે તેના કરતાં વધારે દરદીઓને મહેં મારી દવાઓથી મારી નાંખ્યા છે.) ”

વિદ્વાનમાં વિદ્વાન ડૉક્ટર તરિકે આખી દુનિયામાં પ્રખ્યાત થયેલા ડૉ. મેગેન્ડીના હાથથી જ્યારે દવા ખાધને સાગ્ય થનાર દરદીઓ કરતાં વધારે દરદીઓ મરણ પામ્યા ત્યારે ખીન અનુભવી સામાન્ય વૈદોની દવાથી કેટલું નુકસાન થતું હશે તે કહેવાની જરૂર નથી.”

પ્રખ્યાત ફ્રેન્ચ શારીર વિજ્ઞાન શાસ્ત્રી (Physiologist) ડૉ. એમ. મેગેન્ડી (M. Magendie) કાલેજમાં ‘મેડીસીન’ એટલે આપણે ઉપરનાં આખ્યાન આપવા શીરૂ કરતાં એટલા હતા કે “ Gentlemen, medicine is a great humbug. I know it is called ‘Science.’ Science, indeed! it is nothing like science. Doctors are merely empirics when they are not charlatans. We are as ignorant as men can be. Who knows anything in the world about medicine? Gentlemen, you have done me the honour to come here to attend my lectures, & I must tell you frankly now, in the beginning, that I know nothing in the world about medicine, and I donot know any body who does know anything about it.....I repeat it, nobody knows anything about medicine.” આ શબ્દોનો અર્થ આ પ્રમાણે છે “ મુદરથો, ઔષધીશાસ્ત્ર એક મોટી હમખાજ કે પ્રત્યં જળ છે. મને ખબર ને કે તે એક ‘ સાયન્સ ’ કે શાસ્ત્ર કહેવાય છે. ખરેખર, માર્કન્સ ! તેમાં ‘ સાયન્સ ’ કે શાસ્ત્ર જેવું કંઈ નથી. ઇસ્ટરો પુતારા નહિતો ઉત્તરેડ કરનાર તો હેન. વધારેમાં વધારે અજ્ઞાન જોટલું હોઈ શકે તેટલા આદ અજ્ઞાનમાં આપણે જોયાં ખાધયે છીયે. આખી દુનિયામાં ઔષધીના ગુણ જણનાર કયો મનુષ્ય છે ? મહારથો ! મહારાં (વૈદક સંજ્ઞાધિના) આપણા સાંભળવા આવીને આપે મને આભારી કર્યો છે, અને તેથી શીરૂઆતમાંજ મહારે આપને ખુલા દિલથી હવે જણાવવું જોઈયે કે ઔષધીના ખરા ગુણો વિષે હું જરાપણ જાણતો નથી, એટલુંજ નહિ પણ આખી દુનિયામાં કોઈ પણ માણસ તે વિષે લેશ પણ જાણતો હોય એમ મને ખબર નથી.....હું પુનઃ કહું છું કે કોઈ પણ માણસ ઔષધીના વિષે લેશ માત્ર પણ જ્ઞાન ધરાવતો નથી.”

લંડનની રોયલ કોલેજના ફ્રેન્ચ અને સુવિખ્યાત ડૉક્ટર રામેજ (Dr. Ramage.) જણાવે છે કે “ It cannot be denied that the present system of medicine is a burning shame to its professors, if, indeed, a serious

લંડનની રોયલ કોલેજના ફ્રેન્ચ અને સુવિખ્યાત ડૉક્ટર રામેજ (Dr. Ramage.) જણાવે છે કે “ It cannot be denied that the present system of medicine is a burning shame to its professors, if, indeed, a serious

of vague & uncertain incongruities deserves to be called by that name. How rarely do our medicines do good? How often do they make our patients *really worse*? I fearlessly assert that in most cases the sufferer would be *safer without a physician* than with one. I have seen enough of the malpractice of my professional brethren to warrant the strong language I employ." "આપણું આધુનિક વૈદકશાસ્ત્ર—ખરેખર જે પાયા વિનાની અનિશ્ચિત અસંભવનીય અને અસંબંધ વાતોની પરપરાને 'શાસ્ત્ર' નું ઉચ્ચ નામ સંભવે તો—તેના 'પ્રોફેસરો' એટલે અધ્યાપકોને એક મ્હોટામાં મ્હોટું કાંક લગાડનાર છે. આપણું ઔષધો કેવાં કવચિતજ લાભ આપે છે? પરંતુ કેટલી બધીવાર આપણા દરદીઓની પ્રજ્ઞાને ઔષધો ખરેખર વધારે બગાડે છે? હું નિર્ભયરિતે નિશ્ચયપૂર્વક કહું છું કે ઘણાખરા 'ડૉક્ટર' કે દાખલામાં ડાકટર કે વૈદ બોલાવવા કરતાં તેમની મદદ વિના રહેતા દરદીઓની છાંદગી વધારે મુશ્કાબત છે. મહારા ધધાદાર ભાષિત ડૉક્ટરોનો દુરાચાર મ્હેં એટલો જાણો જોયો છે કે મેં વાપરેલા સખત સમ્બોને પુરો આધાર મળે છે."

એડીનબર્ગના પ્રોફેસર ગ્રેગરી (Prof. Gregory) કહે છે કે "Gentlemen, ninety-nine out of every hundred medical facts are *medical lies*; and medical doctrines are for the most part, stark, staring nonsense" અર્થાત "જુદસ્યો, દવાને લગતી દરમો વાતોમાંથી નવ્નાણું વાતો તો વૈદકીય જુદસ્યા હોય છે. અને ઔષધોને લગતાં સિદ્ધાંતો, ઘણું ભાગે, ઉપાડી અને હડ હાલી મૂર્ખતાજ હોય છે."

વૈદકશાસ્ત્રના એક અમુલ્યરત્ન મણિ મેક્સ પ્રખ્યાત સરજી એટલે શાસ્ત્ર દ્વં અને ડાકટર સર એસ્ટલી કોપર (Sir Astley Cooper) કહે છે કે "The efficacy of medicine is founded on conjecture, and improved by murder." "આપણું વૈદક શાસ્ત્ર કંપના કે અનુમાન પર રચાયેલું છે અને મનુષ્યોનાં જીવ કે વધ્યાં તેમાં સુધારો વધારો થતો રહે છે."

પ્રોફેસર માર્ટીન પેન, એમ. ડી. કહે છે કે "Drug medicines do but cure one disease by producing another."—Prof. Martin Payne, M. D. "ઔષધો એટલે દવાઓ એક રોગને ચટાડીને બીજાને ઉત્પન્ન કરે છે."

પ્રોફેસર અને ડાકટર એલ્ડ્રીજો ક્લાર્ક એમ. ડી. કહે છે કે "In their zeal to do good, physicians have done much harm. They have hurried many to the grave who would have recovered if left to nature." Prof. Alonzo Clark, M. D. "વૈદ-ડૉક્ટરો જે-મણે કરવાની આતુરતામાં ઘણુંજ નુકસાન કર્યું છે. ઘણાઓને તેઓએ ચિતામાં બાળી નાખ્યા છે, કે જેઓ મિચ્છારાને આરા કરવાનું ધામ જે કુદરતને સોંપવામાં આવ્યું હોત તો તેઓ સામ થઈ શકત." "

ઉપર લખ્યા તેવા વિદ્વાન, અનુભવી, અને પ્રખ્યાત ડાકટરો અને સરજનોના સેંકડો અભિપ્રાયો મહારા વાંચનામાં આવ્યા છે. અને હજી પણ દવાઓથી થતી હાની વિશે જે

સજ્જનોની ખાત્રી ન થઈ હોય તેમણે મને લખવું કે જેથી તેમને પુરતી સાબીતીઓ પુર પાડવામાં આવશે. પરંતુ “તેજને ધસારો” “A word to the wise” એ કહેવત ને અનુસરીને દવાઓના ઉપયોગથી થતી હાનિના સંબંધમાં આટલાજ અભિપ્રાયો અલખવા પુરતા ગણી, હવે “દવાઓના ઉપયોગ વિના રોગોને કેવી રીતે મટાડી આરોગ પ્રાપ્ત કરવું?” એવો જે પ્રશ્ન ઘણાઓના મનમાં ઉઠે છે તેનું હુંકમાં સમાધાન કરવાને અત્ર પ્રયત્ન કરીશ. સાધ્ય કે અસાધ્ય ગણાતા સર્વ રોગોને વગર દવાએ, સ્વાભાવિક અને કુદરતી રીતે મટાડવાની વિધાને ઈંગ્રેજ બાયામાં “નેચરોપથી” Naturopathy અથવા “હાઈજીયો—થેરાપી” Hygeio—Therapy કહેવામાં આવે છે. દવાઓનું માફક નેચરોપથી રોગનાં બહારનાં કારણોને દાખી દેવાનો વ્યર્થ કે ભૂત ભરેલો પ્રયત્ન કરવાને બદલે સર્વ રોગનાં મૂળ કારણોનો નાશ કરે છે. અને “મૂલો નાસ્તિ કુતઃ શાલા” “મૂળ નહોય તો પછી ળાંગાં ક્યાંથી થાય” એ કથનાનુસાર રોગનાં કારણો નાશુત થતાંજ સર્વ રોગો પૂર્ણ રીતે મટાડી શકાય છે. રોગ નિવારણ કરવા માટે નેચરોપથી ચર્ચનો પ્રકાશ, ખુશ્કી હવા, ગરમી, ઠંડી, પાણી, યોગ્ય આહાર, બાયામ એટલે કસરત, માટી, વિજળી, જુદા જુદા રંગ, મેરમેરિઝમ કે પ્રાણવિનિમય, ભાવના, ઉપવાસ, આંતર બહિર વિશુદ્ધિ એ વિગેરે અનેક કુદરતી સાભાવિક સાધનોનો ઉપયોગ કરે છે. રોગ મટાડવાનાં આ સર્વ સાધનો સામાન્ય અને સહેલાઈથી જ્યાં ત્યાં પ્રાપ્ત કરી શકાય તેવાં છે. પરંતુ વિવેક અને શુદ્ધિપુરઃ સર જ્યારે આ સાધનોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે ત્યારેજ જોયતો લાભ મેળવી શકાય છે અને ગમે તેવા અસાધ્ય વ્યાધિઓ સંપૂર્ણ રીતે મટાડી શકાય છે. જેમ તપેલી, મ્હાઠાની કે કઠાઈયામાં ઉક્ળતા પાણીમાંથી નિકળતી વરાળ કંઈપણ ઉપયોગી કામ કરી શકતી નથી પરંતુ જ્યારે તેનો શુદ્ધિપૂર્વક અતુરાઈથી ઉપયોગ કરવામાં આવે છે ત્યારે આગગાડીઓ, આગખેટા, મીઠનાં અનેક કારખાનાં, તથા બીજાં લાખો ઉપયોગી સંખ્યા ચાલીને મનુષ્યોની અતિ ઉપયોગી સેવા બજાવે છે. તેવીજ રીતે ઈશ્વરે આપેલાં હવા, પાણી, પ્રકાશ, ખોરાક વિગેરે ઉપર ગણાવેલાં સાધનોનો જ્યારે વિવેક પુરઃસર યોગ્ય ઉપયોગ કરવામાં આવે છે ત્યારે મનુષ્યોથી માની પણ શકાય નહિ તેવી અમત્કારિક રીતે મહા લયકર વ્યાધિઓ નિર્મૂળ થઈ અદાય થઈ જાય છે, અને દીર્ઘકાળથી દુઃખથી પીડાતા, અને નિરાશ થઈ ગયેલા દરદીઓના જાડુઓમાં જળ, આંખોમાં તેજ, ગાંઠમાં લાલી, અંગોમાં ચપળતા, નસોમાં ગુલાબી લોહી, ત્વચામાં સુરખી અને કોમળતા, મનમાં ઉત્સાહ અને આનંદ, હૃદયમાં શાન્તિ, અને એકંદરે આખા શરીરમાં જીવનબળ પૂર્ણપણે ભરાય છે. આ સર્વ સુખદ પરિણામો સરળ રીતે પ્રાપ્ત કરવાનો સર્વોત્કૃષ્ટ માર્ગ જાતાવનાર માત્ર નેચરોપથી જ છે. આ વિદ્યા સંબંધિનાં શુજ્જસતી પુસ્તકો હજુ લખાય છે પરંતુ તે પ્રસિધ્ધ થતા પહેલાં દરમાસે હું આ વિદ્યા સંબંધિના કોઈ કોઈ લેખો આ શ્રી “ધન્વંતરી” માસિકમાં પ્રસિધ્ધ કરતો રહીશ. તો તે નિષ્પક્ષપાત રીતે ધ્યાનથી આપ વાંચવા તથા આપના મિત્રોને વ્યાવવા ચૂકશો નહિ. ઈશ્વરનુગ્રહથી વ્યાધિ નિવારણ અને આરોગ્ય પ્રાપ્તિના સર્વોત્તમ ઉપાયો હું આ માસિકમાં વર્ણવવા પ્રયત્ન કરીશ. પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા આ મહત્કાર્યમાં સહાય થાઓ એ અતિમ પ્રાર્થના સહ હાથતો દિરમાય છે.

ત્વચા અથવા ચામડીની ચોખ્ખામ્મ

અને

સુધારણાથી થતા લાભ.

આરોગ્યના સંરક્ષણ માટે નિરંતર ચોખ્ખી અને ખુલ્લી હવાની જરૂર છે એટલું જ નહિ પણ દરરોજ શરીરની ત્વચાને સ્વચ્છ રાખી તેને સુધારવાની જરૂર છે. આ બાબતમાં પણ “નેચરોપથી” એટલે “કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યા” ને બહુ ખતથી કામ કરવાને માટે વિશાળ ક્ષેત્ર ખુલ્લું છે. કારણ કે આ બાબતમાં સામાન્ય વૈદ્ય અને ડૉક્ટર તેમના ચાલતા આવેલા રિવાજ પ્રમાણે, જે કયા વગર ખાસ ન આવે તેવી, આરોગ્યને લગતી બાબતો તરફ દુર્લક્ષ કરે છે એટલું જ નહિ પણ દરદીઓના પ્રમાદને બેદરકારીમાં ઉછરો ઉમેરો કરે છે. જે ત્વચાને બરોબર સ્વચ્છ રાખવામાં અને સુધારવામાં ખામી હોય છે તો જે વ્યાધિઓ પેદા થવાનો નિઃસંશય ભય રહે છે. તે તે વ્યાધિઓ વિશે પ્રજા વર્ગને માહિત કરવાના કામમાં “એનોપથીક” ડૉક્ટરો હમેશાં પોતાની પ્રજા અદા કરવામાં બેદરકાર રહે છે. એવી હમરો સાળીતીઓ, અને ખોટા પાડી રાકાય નહિ એવા દાખલાઓ બન્યા છે અને બને છે. કે જેમાં ડૉક્ટરો અને વૈદ્યો દરદીઓને મતાત કરવાની ખાસ મનામ્મ કરેલી હોય છે, અને આમ કરવાનું કારણ અન્ય કાંઈ જ નહિ પણ તેમની ભુલભરેલી રોગોપચાર પદ્ધતિ જ છે. ડૉ. બેનેડિક્ટ લસ્ટ એમ. ડી. એન. ડી. કહે છે કે They do this in order “to drive the people by all means into sickness in order to enlarge their field of working & thereby enlarge their ill-gotten fortune.” અર્થાત “પોતાને કામ કરવાનું ક્ષેત્ર વિશાળ કરવા અને આ પ્રમાણે પોતાની અયોગ્ય રીતે મેળવેલી સંપત્તિમાં ઉમેરો કરવા ખાતર તેઓ ગમે તે ઉપાયે દરદીઓને માંદા પાડે છે.” એકલી નેચરોપથી એજ આ બાબત મજબૂત રીતે હાથમાં લીધી છે અને પોતાના બનતા પ્રયાસે શાખીત કરી આપ્યું છે કે શરીરની ત્વચાને હમેશ સ્વચ્છ રાખી સુધાર્યા વિના રચાયે આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાની જરૂર પણ આશા રહેતી નથી.

આપણા શરીરની જુદી જુદી ઇંદ્રિયો અને અવયવો જરાપણ વિચાંતિ લીધા વિના પોતાનું કર્તવ્ય કર્મ બજાવ્યા જાય છે. જેમકે, અંતઃકરણ પ્રત્યેક ક્ષણે સક્રિયાઈને આપ્યા શરીર અને તેના પ્રત્યેક ભાગને પોષણ આપવા માટે રક્તવાહિનીઓમાં લોહીને વહેવરાવે છે; વળી પચોંદ્રિયો નીમકહલાલ નોકરની માફક હમેશાં જે પોષણના પદાર્થો મદલ કરવામાં આવે છે તેને બદલીને જુદા રૂપમાં તેનું રક્ત બનાવવાનો પ્રયત્ન કર્યા કરે છે; વળી બહોતસર્ગિક અવયવો નિરંતર લોહીમાંથી તેમજ શરીરની સમઘાતુઓમાંથી મળને કાઢી નાંખી શરીરને વિશુદ્ધ બનાવવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. હવે જે આખા શરીરની ત્વચાને દરરોજ યંત્ર કે શીતલ જલથી સ્વચ્છ રાખવામાં આવે છે તેજ ઉપર વર્ણન કરવામાં આવેલી અદ્ભુત કાર્ય વ્યવસ્થા ચાલુ રહે છે. તેજ પ્રમાણે આ વ્યવસ્થા ચાલું રાખવાને માટે શારીરિક આયામ (કસરત) ની પણ જરૂર છે. ડૉ. લસ્ટ એમ. ડી. વળી કહે છે કે “The skin is the most important of all the organs liberating the body from superfluous matter, and any method of cure

which does not recognize & acknowledge this fact, is not a healing method, but simply a pernicious proceeding, intended to shamefully defraud the people." જેનો બાનાર્થ એવો છે કે "આપણી ત્વચા શરીરમાંથી વધારાનો કચરો કાઢી નાંખનાર વધારેમાં વધારે ઉપયોગી અવયવ છે; અને તેથી જે કોઈ ઉપચાર વિધિ આ વાત લક્ષમાં રાખતી કે સ્વિકારતી નથી, તે વૈદવિદ્યા નહિ પણ એક નીચ અને શરમ ભરેલી રીતે લોકોને ડગવાની પદ્ધતિ છે."

શરીર ગમે તો રોગી હોય કે નિરોગ હોય પરંતુ જે શરીરની ત્વચાને પાણીના સંબંધથી દૂર રાખવામાં આવે તો તરત જ શારીરિક આલતી ક્રિયામાં સંકટો ઠરકેતો જણાવા લાગે છે. આ વાતની ખાતરી દરેક માણસને થવા વિના રહેતી નથી. શરીરની ક્રિયામાં આ રીતે અવ્યવસ્થા ઉત્પન્ન થતાં વ્યાધિ કેટલું બધું બધંકર રૂપ ધારણ કરે છે તે વાત નીચેની આખતથી ધ્યાનમાં આવશે. જ્યારે શરીરમાંથી બહાર નિકળતાં વિઝતીય તત્ત્વો બહાર નિકળવાને બદલે શરીરની અંદર સંચીત થાય છે ત્યારે શરીરમાંના એકાદ ઉપયોગી અવયવ ઉપર તે ભેગાં થઈને તે જગ્યાએ સોળે ઉત્પન્ન કરી તેને પકવી તેમાંથી પર વહેવરાવે છે. જ્યારે તેવાં વિઝતીય તત્ત્વો ફેફસા ઉપર ભેગાં થઈ પહોંચે બહાર નિકળે છે ત્યારે આપણે તેને ક્ષયના નામથી ઓળખીએ છીએ. વળી હોળરીનું ક્ષત, યકૃત (Liver) નું ક્ષત, અથવા ગર્ભાશયનું ક્ષત પણ આજ રીતે ઉત્પન્ન થાય છે. ડૉ. બેનેડીયટ લસ્ટ યુન: કહે છે કે "A physician must undoubtedly be tremendously stupid, if he does not conceive that the deadly foreign substances are poison. (on account of the lack of proper culture of the skin & the infusing of fresh air into the body), & he must certainly be an obstinate fool, if he does not take into consideration the capacity of the skin to secrete such morbid matter." શરીરની ત્વચાની સુધારણાના અભાવને લીધે તથા પુરતી ચોખ્ખી હવા શરીરમાં દાખલ ન થવાથી શરીરમાં સંચીત થતો કચરો તે ઝહેરજ છે એમ ન સમજનાર વૈદ કે ડાક્ટર નિઃસંશય બેહદ મૂર્ખો હોયો બેહબે, અને આવા વિગપ્પ રોગ-ગતકર્મને કાઢી નાંખવાની ત્વચાની શક્તિને ધ્યાનમાં લેતા નથી તે વૈદ કે ડાક્ટરનો અરેખર એક દુરાચારી બેવકુલજ હોયો બેહબે."

ચામડી પોતાનાં લાખો છિદ્રો વાટે ધીમે ધીમે શેરતા શેર વગ્નનો કચરો હમેશાં કાઢી નાંખવાની શક્તિ ધરાવે છે. આવો મળ કોઈ કોઈ પ્રસંગે તો એટલા મોટા પ્રમાણમાં નિકળવા માટે છે કે તેમાંથી નિકળતી દુર્ગંધને લીધે તેતુરત જણાઈ આવે છે. ચોખ્ખાં છાત્રામાંના ઘણાં લોકો સ્નાન કરવાની એકજ રીત જાણે છે, એટલે કે લોટે લોટે શરીરપર પાણી ફેડી શરીરને પલાળવું તેનેજ માત્ર સ્નાન કહેવાય એમ તેઓ ધારે છે. પરંતુ ખરૂં જોતાં તો સ્નાનની અનેક રીતો છે; જેની કે, પાણીની ધારા વડે કરાતું સ્નાન (Douché Bath), વરસાદ વરસાદમાં કે પાણીના ટુવારા નીચે થતું સ્નાન (Rain Bath) તદ્દન ઉઘાડા શરીરપર થતા પવનનો લાંબા વખત સુધી સંબંધ થવા દેખે કરવામાં આવતું વાયુસ્નાન (Air Bath), વરણ કે બાષ્પ સ્નાન (Steam Bath), સૂર્યના વિદ્યુત્સંબંધ

પ્રકાશમાં થતું સૂર્યસ્નાન (Sun Bath), ઉલ્લોહક અને શીતોદક સ્નાન, તેમજ શરીરના અમુક રોગી કે નિર્બલ ભાગને નિરોગ અને બળવાન કરવાને લેવામાં આવતાં પિલાગી-કે પેટા-સ્નાન (Partial Baths) જેવાં કે, કડીસ્નાન (Hip-Sitz Bath) દુગ્ધસ્નાન (Eye Bath), પાદસ્નાન (Footbath) વિગેરે-વિગેરે. આ સિવાય વળી કેટલીક કુદરતી સ્વેદક અને બલ વર્ધક પ્રક્રિયાઓ પણ શરીરમાંથી રોગજનક મળને કાઢી નાંખવા માટે બહુ ઉપયોગી છે જેમને “બોડી પેકસ” (Body Packs) એવું ઇંગ્લેન્ડ નામ આપવામાં આવે છે. આ સર્વ કુદરતી સાધનોથી શરીરની ત્વચા અને રક્ત વિશુદ્ધ, નિરમળ, તથા બળવાન બને છે એટલુંજ નહિ પણ શરીરની વિધ વિધ અંતરિક્ષિયો જેવીકે મૂત્રપિન્ડ (Kidneys), આંતરડાં, હોઝરી, ફેફસાં, યકૃત વિગેરે પણ પોતાનું કામ વધારે સારી રીતે કરવા લાગે છે ઉપર લખેલાં સાધનો વડે શરીરમાંથી રોગજનક મળ સપાટાગ્રંથ નિકળી જવા લાગે છે તે વાતની ખાતરી મળમૂલનો બદલાયકો રંગ જેવાથી અને તેમાંથી નિકળતી અધિક દુર્ગંધ ઉપરથી સહજ યર્થ થકે છે. અને આ રીતે સડેલાં તુલકાનકારક મળ શરીરમાંથી નિકળી જતાં દેહ નિરામય બની રહે છે.

પરંતુ જ્યારે ચામડીને સ્વચ્છ રાખવામાં ભૂલ અને એદરકારી કરવામાં આવે છે ત્યારે શરીરના બીજાં મનોત્સર્ગઃ અવયવોને પોતાનું કામ બળવવામાં મ્હોટી અવચ્છો નડે છે અને તેથી બધાનું કામ મૂત્રપિન્ડ જેવા એકાદ અવયવ ઉપર આવી પડે છે, જે હક ઉપરાંત કામ કરતાં યાદીને નિર્બળ થઈ જાય છે એટલે પછી શરીરમાં રોગજનક વિજ્ઞાતીય તત્વોનો જમાવ થવા લાગે છે, જેને પરિણામે ક્ષય, મૂત્રાશયના વ્યાધિ, હોઝરીનું ક્ષત, યકૃત (Liver)ના વ્યાધિઓ, તેમજ ખરડા જેવા આંતરડાંના વ્યાધિઓ અને ત્વચા કે ચામડીના રોગો (જેવા કે ખસ, ખરજવાં, પાકાં, દોર, રક્તપિત્ત, વિસ્ફોટક, શુભરાં વિગેરે) યર્થ તેમાંથી પડે જેવા પદાર્થો વહે છે. વારં ત્યારે, આવાં જહોડો જે ચામડીને માટે પણ બદકર છે, તે શરીરની અંદરના નાણુક અવયવો ઉપર કેવી ખરાબ અસર કરતાં હશે તે વાંચનારના ધ્યાનમાં આવ્યા વિના રહેશે નહિ અને આ પ્રમાણે ઉત્પન્ન થતા વ્યાધિઓને મટાડવા માટે જ્યોષ્ઠાર (Hydropathy or water-cure) એજ સર્વોત્તમ ઉપાય છે. તે ન કરતાં જ્યારે એવા રોગો ઉપર અનેક જતના મલગ પટા અને બીજા દવાઓ કરવામાં આવે છે ત્યારે કેટલું તુલકાન થાય છે. તે સંબંધમાં ડૉ. લેસ્ટ નીચે પ્રમાણે સખત ટીકા કરે છે. “If on the skin an eruption ulcer or an abscess carrying with it foreign substances, should appear, & if they are covered with salves like boracic, or mercurial ointment, iodine, etc., agglutinating the pores of the skin, such treatment is not only contrary to all laws of nature, but so very dangerous & detrimental to the general health that even by a subsequent correct treatment thorough health can hardly be restored. Any physician who prescribes salves of this kind is either fit for the lunatic asylum or he is such a humbug & fraud that his deeds should be punished by imprisonment.”

જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે “જે . આમડી ઉપર ફાટલીઓ થઈ આવે અથવા ગરબુમાં, આંદાં, ધારાં વિગેરે થઈને શરીરમાંથી વિગ્નતાંય તત્વો બહાર નિકળવા લાગે તો તે વખતે તેમને ‘મોરિક એસીડ’ કે પારાનો મલમ અને પટ્ટીઓ વડે ઢાંકી દેવાથી ત્વચાનાં છિદ્ર પુરાઈ જાય છે, અને આવા ઉપચાર કુદરતના સર્વ નિયમથી વિરુદ્ધ છે એટલુંજ નહિ પણ એટલા બધા ભયંકર અને શરીરના સામાન્ય આરોગ્યને એટલા બધા નુકશાનકારક છે કે પાછળની યોગ્ય સારવારથી પણ પૂર્ણ આરોગ્ય ભાગ્યેજ પુનઃ પ્રાપ્ત થાય છે. ‘જે કોઈ વૈદ કે ડાક્ટર આવા મલમ વિગેરે વાપરવાની બલામણુ કરે છે તે કાંતો-ગાંતો મનુષ્યોની હૌસપીટલમાં મોકલવા લાયક છે, અથવા તો તે ડાક્ટર કે વૈદ એક એવો દગ અને ધુતારો છે કે જેના કામ માટે કેદની સજા થવી જોઈએ.”

અમને ખરેખર ખેદ ઉપજે છે કે મનુષ્યોએ આટલાં બધાં વર્ષ સુધી આવી ભૂલ ભરેલી અને ખોટી સારવારને તાણે થઈ પોતાનું આરોગ્ય ગુમાવ્યા ક્યું છે. આ બાબતમાં આવી એવકુશી અને વહેમ દૂર કરવાને માટે નેચરોપથીને સખત પ્રયાસ કરવો પડશે. ડાક્ટરો સિવાયના સામાન્ય લોકોતો છેતરાઈને પોતાનું આરોગ્ય સુધારવા માટે શુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવાને બદલે મ્હોટી મ્હોટી પટ્ટીઓ વાળા ડાક્ટરોના હાથમાં તે કામ સોંપે છે. “ડાક્ટર સાહેબે આ દવા વાપરવાનું કહ્યું છે” એમ કહીને તેઓ ગમે તેવા ઝહેરો પી કે ખાઈ જાય છે અથવા શરીરે ચોપડે છે. ઘણીવાર પાછળથી તેઓ એવું કહેતા સંભળાય છે કે “ડાક્ટર સાહેબને મારા દરદની ખરી દવા જડી હોય એમ લાગતું નથી.” એમ કહી ખીજા ડાક્ટર પાસે જાય છે. આ રીતે વ્યાધિ અને દુઃખ દિનપરદિન વધતાંજ જાય છે. ખરેખર તેઓ કુદરતના કાયદાથી તદ્દન વિરુદ્ધ એવુંજ કાંઈ વાપરવાની બલામણુ કરેલી હોય છે. મ્હારો વ્હાલા દરદી, જે હું એમ ધારતો હોઉં કે તે અમુકજ ડાક્ટરની કે ‘રેપેશીયાલીસ્ટ’ ની ભૂલ છે, તો તેનું માનવામાં હું છેતરાઉં છું. ખરેખર ભૂલ તો આખી ‘એથોપથી’ અથવા ઔષધિ શાસ્ત્ર ના ખોટા સિદ્ધાંત અને પદ્ધતિની છે, કે જેને લીધે તેવા મતને અનુસરનારા આડે માર્ગે દોરવાઈ જાય છે. પરંતુ આ સર્વ અસત્ય અને ભૂતોને સત્ય તથા નેચરોપથી આગળથી પલાયન કરી જવાનો સમય હવે નજીક આવતો જાય છે. ફક્ત એકજ રોગ ચટાડવાની કુદરતી અને સ્વાભાવિક વિદ્યા કે જે નેચરોપથી તરિકે પ્રસિદ્ધ છે તે વિદ્યા, વખત જતાં ઝહેરી દવાઓની પદ્ધતિ (Allopathy) ઉપર વિજય મેળવી તેને ઢાંકી કહાડશે. આનું ચતુર્જ જોઈએ અને યશોજ, કારણ કે લોકો હવે આ નવીન વિદ્યાનો લાભ લેવા લાગ્યા છે, અને તેની ઉત્કૃષ્ટતા અનુભવી તેનો પ્રજ્ઞવર્ગમાં પ્રસાર કરવા પ્રયત્ન શીલ થવા લાગ્યા છે. ડૉ. લેસ્ટ એમ. ડી. એન. ડી. વળા ડાક્ટરોની લુચ્ચાઈ ઉપર ટીકા કરતાં કહે છે કે:—“ Medicine as a so-called science, has endeavoured to hide its whole system in a somewhat mystic way, it has put it in a language which cannot be read or understood by everybody; this trick was not only very smartly invented, but it was a deplorable necessity, as thereby the ‘whole pirate-like way could not easily be openly disclosed’ as the eminent Professor & Doctor of Medicine Oesterlen publicly a c

knownledged." અર્થાત "હાલના કહેવાતા વૈદક શાસ્ત્રના અનુયાયીઓએ આ વિદ્યાની હુચ્ચાઈ છુપાવી રાખવાની ખાતર તેને એરી બાપામાં રચેલું છે કે તે ધંધાની બહારનો કોઈ માણસ ભાગ્યેજ તે વાંચી કે સમજી શકે. બહુ કુશળતાથી આ યુક્તિ શોધી કહાડવામાં આવી હતી એટલુંજ નહિ પણ દિલ્હીની વાત છે કે તેમ કર્યા વિના તેમની ઉમેદ પાર પડે તેમ પણ નહોતું. કારણ કે વૈદક શાસ્ત્રના પ્રખ્યાત પ્રોફેસર અને ડોક્ટર ઇસ્ટરલેને જાહેર રીતે પ્રસિદ્ધ કર્યું હતું કે આયુર્જિતથી 'આખો ચાંચીવાલોનો ધંધો' બહુ સહેલાઈથી ઉઘાડો પાડી શકાય નહિ."

પરંતુ નેચરોપથી તો બીજા લોકોપયોગી વિષયોની પેઠે આરોગ્ય અને વૈદકના વીપયોને પણ સાધારણ લોકો સમજી શકે તેવી ભાષામાં લખવાની જરૂર સમજે છે. અને તેથી આ ખાતરમાં સર્વ લોકોને માહિતગાર કરવાને પ્રયત્ન કરે છે. વળી તેના અનુયાયીઓને એરી દવાઓ વેચી પૈસા ઠગી લેવાની જરૂર નહીં હોવાથી તેને કોઈ વાત છુપાવી રાખવાની જરૂર રહેતી નથી, નેચરોપથીની રોમ મટાડવાની રીતો એરી સાદી ભાષામાં લખાય છે કે જેથી દરેક મનુષ્ય પોતાની જાતના વૈદ થઈ શકે. આ વિદ્યા ધણી લોકો ધારે છે તેટલી અધરી નથી કારણ કે તેમાં હજારો દવાઓના નામ તથા ડોઝ વીગેરે ગોખી રાખવા પડતા નથી દાખલા તરીકે તાવ ચા કારણથી આવે છે અને તેને સાદા કુદરતી ઉપાયવડે સહેલાઈથી કેરી રીતે મટાડવો તે નેચરોપથીની એરી રીતે સમજાવે છે કે પછી તે કદી ભુલી જવાતું નથી. શીત સ્નાન, શીત આચ્છાદન (Cool Bath, Cool Wappings, Cold & Wetpackings) વિગેરેથી તાવ ઘણી જલ્દીથી હમેશને માટે મટાડી શકાય છે અને તે મટ્યા પછી કંઈ ખસખસ અસરો પાછળથી થતી નથી તેની જ રીતે બીજા દરદો પણ વૈદો અને ડોક્ટરો ધારે છે તેટલાં મટાડવાં મુશ્કેલ નથી અને કેટલાક જુનાં દરદો જે અહેરી દવાઓના ઉપયોગથીજ જન્મ પામે છે એમ ઘણા ડોક્ટરોના અભિપ્રાય છે તેવાં દરદો નેચરોપથીના ઉપયોગથી હાથ પડવાનો સંભવ નથી. ત્વચ્ચાની સંભાળ રાખવી તે એક સર્વોત્તમ અમુલ્ય ઉપાય છે અને તે એટલો તો સહેલો છે કે ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ તેનો લાભ લેઈ શકે છે. અને તેમાં વધારે વખત જતો નહીં હોવાથી દરેક માણસ તેટલો વખત બચાવી શકે છે. શરીરના આરોગ્યને માટે તે એક અમુલ્ય સાધન છે અને તે સાધન એટલે પાણી સર્વ જગ્યાએ સહેલાઈથી મળી શકે છે.

દિનપરદિન વધતા જતા વ્યાધિઓના પ્રમાણુ વિરે વિચાર કરતાં નેચરોપથીના સિધ્ધાંતોથી માહિતગાર થવાની દરેક પિતા, માતા, અને પરોપકારી પુરૂષની ધરજ હરે છે, એટલું જ નહિ પણ પોતે તે જ્ઞાન મેળવ્યા પછી લોકોમાં તે ફેલાવવાની પણ તેથી વધુ અગત્ય હરે છે. જે જે લોકોને દવાઓના ઉપયોગથી થતી હાની મદદભાગ્યે સમજાઈ હોય તેમણે બ્યારે બ્યારે પ્રસંગ આવે ત્યારે લોકોને દવાઓની જગ્યામાં પ્રસાતાં અટકાવવા પ્રયત્ન કરવો, કે જેથી અયોગ્ય ઉપચારના ભાગોની સંખ્યા દિવસે દિવસે ઓછી થતી જાય. કવિ કહે છે તેમ "We all are parts of One stupendous Whole" "પરમેશ્વરની છે પ્રજા આ સળો સંસાર" તેથી આપણા ભાઈ બહેનોને દવાઓથી અહેરો ખાધને, નુકસાનકારક મત્રો મોળીને, કે શરીરમાં રોગજનક ગંદી રસોયો દાખલ કરવા દેખને દુકં મુદતમાં કે લાંબા સમયે મરણના મુખમાં હોમાતાં તથા અસંખ્ય જીવ દરદોથી પિડાતાં ઉગારવામાં બેદરકારી કે પ્રભાદ કરવો એ ઇશ્વરની નજરમાં તો એક મોટું પાપ છે.

સટિક—વેદ્ય વિનોદ.

(અનુસંધાન ચાલુ વર્ષના અંક ખીજથી.)

નાડી વેગવતી ચોખ્ખા ધ્વજરાત્ સંજયતે નૃણામ્ ॥

અતિ સુદ્ધમાતિ વેગાઢ્યા રીતાતુ પ્રાણ નાશિની ॥ ૨૦ ॥

જે રોગીની નાડી ઉતાવળી ચાલતી હોય તે રોગીને તાવ ચડ્યો છે એમ જાણવું; કેમકે તાવ આવવાને લીધેજ મનુષ્યની આત્મા નાડી આવે છે.

તેમજ જે તાવવાળા દર્દીની નાડી ઘણી જ ખારીક—ઝીણી છતાં ઘણા વેગથી ટાટી થઈ ચાલતી હોય તે તાવના દર્દીને ખારી નાખવાવાળા ગણાય છે; કેમકે એવી નાડી આવે તો તે તાવવાળો મરી જાય છે. ૨

અપલાસ્થાત ક્ષુતાર્તસ્ય તુમ્હેસ્ય વહતિ સ્થિરા ॥

સુખિનઃ સા સ્થિરા જ્ઞેયા યથા બલવતી મતા ॥ ૨૧ ॥

ભૂખ્યા મનુષ્યની નાડી અપજ ચાલવાળી હોય છે, તુમ્થે વધેલાની નાડી સ્થિર ચાલવાળી હોય છે, અને સુખિયા—નિરોગી મનુષ્યની નાડી સ્થિરતાથી ચાલનારી—ચાલવાળી હોય છે. પુરુષ સ્ત્રી જેવાં બળવાન હોય તેવી જ બળદાર કે નબળાઈ ભરી નાડી આવે છે.

(મુત્રની પરીક્ષા કેવી રીતે કરવી ?)

(સાક્ષિની—છંદ.)

પ્રાતઃ શુદ્ધ કાચ પાત્રે ચ કાંસ્થ્યે મુત્ર ક્ષિદ્ધવા તૈલ બિંદુચ તત્ર ॥

બિંદુઃસ્તખ્યો જાયતે કૃત્ચ્રસાધ્યો મગ્નસ્યેવા છિદ્રિતો મૃત્યુકારી ॥ ૨૨ ॥

પેશાબીએ સર્વ ઉષ્મા પહેલાં દર્દીને જગાડી કાચના કે કાંસાના સાફ કદેલા વાસણમાં પહેલી છેલ્લી મુત્રની ધાર છોડી વચલી ધાર ઝીલી લેવી. તે પછી યોડી વાર પડ્યું રહેવા દઈ સર્વ ઉષ્મે તરફે ઝાલી તેમાં ગમે તેની ઝીણી રાખીને તક્ષીના તેલનું દીપું નાખી પછી તે મુત્ર—પેશાબના તપાસ કરવો. જો તેમાં તેલનું દીપું પડતાં વાંત જેવું પડ્યું તેવું જ દરી રહે તો તે રોગી મહા કષ્ટથી વખતે સાને થશે એમ સમજી લેવું. (કષ્ટ સાધ્યને અસાધ્યનું પડેલું પગથીયું ગણેલું છે. માટે આગ કહેલું છે.) જો તેલનું દીપું નાખતાંજ પેશાબની અંદર ઢૂળી જાય તો ભાગ્યે જ સાફ થાય છે; કેમકે તે પણ અસાધ્ય બેદરશ્ય કષ્ટસાધ્યજ ગણાય છે. કેટલાક વૈદ્યાચાર્યો તો એ એક પરીક્ષાને અસાધ્ય જ કહે છે; કારણ કે એમ થાય તો તે રોગી જીવતો જ નથી. તેમજ મુત્રમાં પડેલા તેલના દીપામાં જો કાણું પડી જાય તો તે પણ રોગીને મરણને શરણ કરે છે. ૨૨

(ઉદવજન—છંદ.)

નીલ “સિત” પીતમથા સમીરાદયુષ્ણપીત ‘ભવતી’ હપિત્તાત ॥

મુત્ર ‘સિત’ સ્નિગ્ધદિમ ‘કૃત્ચ્ર’ કૃષ્ણાબ્જ રક્ત ‘રાખલ’ ત્રિદોષાત

પેશાબનો રંગ વાલુના જેવો લીલો પીળો સફેદ થાય છે, પિત્તના જેવો બદ્ધ ગરમ અને હળદર જેવો પીળો રંગ થાય છે, કફના કોપથી સફેદ ચીકણો અને બહુ તાકો પેશાબ થાય છે, અને સ્નિગ્ધપાત—ત્રણે દોષોના કોપવાથી કાળો ગરમ લોહી જેવો લાલ અને કુમાડીઆ રંગનો પેશાબ થાય છે. ૨૩

(રથોદ્ધતા—છંદ.)

પદ્ય 'શંખમણિ' ચામરાકૃતિ સ્તૈલબિન્દુરતિસૌખ્ય મુચકઃ ॥

સર્પ સિંહ વૃષ વૃશ્ચિક કુર્મ કર્કટાકૃતિ રસો મૃતિપ્રદઃ ॥ ૨૪ ॥

પેશાબમાં નાખેલા તેલના દીપામાં કમળ, શંખમણી, ચોમર એઓનો આકાર થયેલો જણાય તો, તે રોગીને જલ્દી સાફ થાય છે; પણ જો સાપ, સિંહ, બળદ, વિંછી, કાચબા અને કુકડા એઓના જેવો આકાર જણાય તો રોગી મરણને શરણ થાય છે. ૨૪

(ઉદ્વચના—છંદ.)

મૂત્રે વિકારા યદિ તૈલ બિન્દોર્લવંત્યમીતસ્ય ભવેદ્વિનાશઃ ॥

શૂલધનુર્વજ્ર કુંઠાર ખડ્ગ, દંડાશ્ચ બાણા હુરિકાદિકાઘાઃ ॥ ૨૫ ॥

તેમજ તે પેશાબમાં નાખેલા તેલના દીપામાં, ત્રિશૂળ, ધનુષ, વજ્ર, દોવાડો, ખડ્ગ, લાકડી, બાણ-તીર, છરી વગેરેના વિપરીત આકાર જેવામાં આવે તો તે રોગીના નાશના સમાચાર આપે છે એમ જણવું. ૨૫

(આ રોગી હવશે કે મરશે તે કયા લક્ષણોથી માત્રમ પડે ?)

(અનુપ્ર—છંદ.)

નિશાયાં જ્યયતે દાહો, દિવા શીતભલવેદહિ ॥

કંઠ શ્લેષ્માવૃદ્ધશ્ચ મરણં તસ્ય નિશ્ચિતમ્ ॥ ૨૬ ॥

જો રોગીને સાર્તની વખતે શરીરમાં બળતરા થાય અને દહાડે તાપ વાય તથા ગળું કઠ્ઠી રૂંધાયું રહે તે રોગી અવશ્ય મરી જાય છે. ૨૬

નાશા શીતાશ્ચદ્વયં પાણીપદ્ધૈચ શીતલૌભ ॥

શિરઃ શૂલં ભવેદસ્ય તસ્ય મૃત્યુર્ન સંશય ॥ ૨૭ ॥

તેમજ જો રોગીનું નાક ટાડું થઈ જાય, કિંવા છાતી, હાથ, પગ, પણ ટાંઠા થઈ જાય અને માથામાં શ્લેષ્મા પ્રવૃદ્ધા હશે તે રોગી પણ અવશ્ય મરી જાય છે. ૨૭

કાંતિ પ્રલાપ લગ્નભલિ હૃન્નો યઃ કોષ્ઠ લાપકઃ ॥

પદ્મભાસે ન શંકેલુઃ-સયાતી યમસાદનમ્ ॥ ૨૮ ॥

જો રોગીની કાંતિ, બોલવાની છટ્ટા અને લાજ એ જતાં રહ્યાં હોય અને કોંધયુક્ત સ્ત્રીરાધને બોલ બોલે તે રોગી છ મહીનાની અંદર જરૂર મરી જાય છે. ૨૮

અંગકુષોગંતેભિગો, પર્ણસ્ય પરિવર્તનમ્ ॥

ગન્ધાસ્વાદો ન જાનાતિ યઃ સોપિ મરણં પ્રજેત્ ॥ ૨૯ ॥

જો રોગીનું શરીર કંપ્યા કરતું હોય, તથા જો આલવામાં અશક્ત બની જાય, જેના શરીરનું રૂપ રંગ-વર્ણ અદક્ષાઈ જાય, અને જેની નાસિકા ગંધ-વાસનાને તથા હૃદય સ્વાદને ન પારખી શકે તે રોગી પણ અવશ્ય મરી જાય છે. ૨૯

મૂલે વૃક્ષસ્ય શાખાયાં સ્ફુલિંગા વનિહ સંલવાઃ ॥

દશ્યંતે યેન તસ્યસ્થાનમરણં માસ પદ્ધતઃ ॥ ૩૦ ॥

જો રોગીને ઝાડના મુળમાં કે ઝાડનાં શાખાઓમાં અગ્નિના તણખા ઉડતા દેખાય તે રોગીનું છ મહીનાની અંદર મરણ થાય છે. ૩૦

ઉદયઃ સુર્ય માર્ગેષુ ચન્દ્રેષુસ્તમને ભવેત્ ॥

શુભં તદ્વાહિ જ્ઞાતવ્યં વિપરીતં તુ વિનિવૃત્તમ્ ॥ ૩૧ ॥

સૂર્ય ઉગવાની વેળાએ સૂર્યસ્વર (જમણી તરફના નસકોરામાંથી પવન) ચાલે હોય અને સૂર્ય અસ્તની વેળાએ ચંદ્રસ્વર (નાકના ડાબા નસકોરામાંથી પવન) ચાલે હોય તો તે રાગીને સારો ગણાય છે; પણ જો તેથી વિપરીત એટલે કે સવારમાં ડાબે સ્વર અને સાંજે જમણો સ્વર ચાલે તો હોય તો વિશેષ રોગરૂપ વિધ્ન આપનાર ગણાય છે. ૩

કામહીનઃ સ્વેદહીન ઋમાસાન્ન પશ્યતિ દ્યુવમ્ ॥

નદશ્યતે સ્વરો વામે, દક્ષિણસ્ય યદા વહેત્ ॥ ૩૨ ॥

પક્ષેષુ મરણં તસ્ય યદિવા માસતો ભવેત્ ॥

જો રાગી કામદેવના વેગથી રહિત થઈ જાય અને પરસેવા વિનાનો થઈ ગયો હોય તે રાગી ત્રણ મહીનામાં અવશ્ય મરી જાય છે. તેમજ જો રાગીનો ડાબો સ્વર ન જાય જમણો સ્વર જ ચાલ્યા કરતો હોય તે રાગી પંદર દિવસ કે મહીનાની અંદર મરી જાય છે. ૪

ભરણી ચ મધ્યા શ્લેષા તથાર્દા શતતારકા ॥

નક્ષત્રેષ્વેયુ રોગકેન્મરણાય વિનિર્દિશેત્ ॥ ૩૩ ॥

જો મનુષ્ય ભરણી, મધ્યા, અશ્લેષા, આર્દ્રા અને શતભિષા એ નક્ષત્રોની અંદર બીજા કયેલ હોય તે જરૂર મોતને જ ભેટી છે. ૩૩

(વૈધનું કર્તવ્ય શું છે ?)

આદૌ રોગી પરીક્ષેત લિપકંકુર્ધાત્તતઃ ક્રિયામ્ ॥

(બધા રોગોની પેદાશ શામાંથી ચાય છે ?)

સર્વેવામેવ રોગાણાં દોષા કુદ્વાદિ કારણમ્ ॥ ૩૪ ॥

વૈધે સહુથી પહેલાં રોગીને કયો રોગ થયો છે તેની પૂરેપૂરી પરીક્ષા કરવી અને જણવામાં આવતાં સાધ્ય જણાય તો પછી ચિકિત્સા (રોગ નિવારણની ક્રિયા) કરવી.

બધા રોગોની મુળ પેદાશ વાયુ, પિત્ત અને કફ એ ત્રણ દોષોના અગત્યથી—કો વાયુ ઘાય છે. મત્તજનમાં એ ત્રણે દોષો જ્યાં લગી પોતપોતાની હદમાં હોય ત્યાં સુધી રોગ થતો જ નથી; પણ જ્યારે તેઓ મર્યાદા મૂકી વધે થટે છે ત્યારે રોગને જન્મ મળે છે. ૩૪

(વચંતવિલક—૭૬)

દોષાસ્ત્રયઃ પવનપિત્તકફાઃ સમાસા દુષ્ટાસ્તએવ વિવિધામયદાભવન્તિ ॥

તેષાં પ્રકોપકરણે કિલ રૂક્ષમુષ્ણં સ્નિગ્ધકંમેષુ વિવિધહિતસેવનં ચ ઉપ

ઉપર કહેવામાં આવ્યું કે વાત, પિત્ત, કફ એ ત્રણ દોષોના કોપાવાથી અનેક જાત રોગોને જન્મ મળે છે; પરંતુ તેમાં પણ વાયુ લૂણા પદાર્થોના વિશેષ સેવનથી, પિત્ત વિશેષ ગરમને પિત્તકારી પદાર્થોના સેવનથી અને કફ વિશેષ ચીકણા—સ્નિગ્ધ ભારી પદાર્થો સેવનથી કોપ પામે છે તો જ રોગ પેદા થાય છે અને તેઓ ક્રમે કરી એટલે કે ઉપર સ્નિગ્ધ પદાર્થોના સેવનથી વાયુ, મીઠા, ઠંડા પદાર્થોના સેવનથી પિત્ત અને ઉષ્ણ રૂક્ષ પદાર્થોના સેવનથી કફ કોપેલા છતાં પણ શાંત થઈ જાય છે; મારે જો જો વસ્તુઓ જો રોગને શાંત કરવા હિતકારી હોય તે તે દોષની શાંતિ થવા તે તે હિતકારી પદાર્થો સેવ કરવા. ૩૫

(અપૂર્ણ.)

ચિન્હ:—મૂત્રાશય ઉપર દયાણુ યવાથી પેશાગ કેટલીકવાર વખતો વખત પેશાગની હાજત થાય છે. કેટલાં ને જંગમાં દુખાવો લાગે. લીકવાર દરદીને મોળ આવે છે, અને ઉત્તરી થાય છે, ઋતુસ્થાવ પીડા થઇને આવમગર વાર આર્ત્ય અનિયમિત રીતે આવે છે, ધાત જાય છે, દરદીનો સ્વભાવ ચીડીઓ ય. સ્ત્રી ગર્ભધારણને લાયક રહેતી નથી, અને કોઇ વાર ગર્ભધારણ કરે છે, તોપણ ગભ-પાત થવાનો સંભવ રહે છે.

ગર્ભાશયનું પાર્શ્વપતન ને પાર્શ્વનમન.

(Lateroversion & latero flexion)

ગર્ભાશય ન્યારે ડાબાંકે જમણી એકાદ બાજુએ પડી જાય છે અગર નમી જાય છે, ત્યારે તેનું પાર્શ્વ પતન, કે પાર્શ્વ નમન થયું કહેવાય છે. આવો ફેરફાર ક્વચિતજ નેવામાં આવે છે, અને થાય છે, તોપણ તેનાં ચિન્હો બહુ જણવા જેવાં હોતાં નથી.

ગર્ભાશયનો વિપર્યાસ—ની વિપરીત-સ્થિતિ.

(Inversion of the womb.)

ન્યારે ગર્ભાશયની અંદરનો ભાગ ઊઘાની બાંયની માફક કમળની બહાર નીકળી આવે છે, ત્યારે ગર્ભાશયની વિપરીત સ્થિતિ થઈ કહેવાય છે. કોઇવાર અંદરનો થોડો ભાગ બહાર નીકળી આવે છે, અને કોઇવાર જાણે મોળને ઉધું કયું હોય તેમ ગર્ભા-શયની અંદરનો તમામ ભાગ કમળના મુખમાંથી બહાર આવે છે.

કારણ:—પ્રસવ દર્માત, અગર પ્રસવ પછી આવી બીના ખતતી નેવામાં આવે છે. કેટલીકવાર ગર્ભાશયમાં કાંઈ ગ્રંથી કે મસો હોય છે, તેને લીધે પણ અંદરનો ભાગ કમળની બહાર નીકળી આવે છે.

ચિન્હ ને લક્ષણ:—ન્યારે પ્રસવ પછી ગર્ભાશયની અંદરનો ભાગ બહાર નીકળી પડે છે, ત્યારે શરૂઆતમાં છોક યોનિની બહાર કેટલીક વાર ગર્ભાશયનો ભાગ નેવામાં આવે છે, અને પછી ધીમે ધીમે તે અંદર જતો જાય છે, તોપણ યોનિમાર્ગની ઘણી જગ્યા તે રોકે છે તેને લીધે અંદરથી રક્તસ્ત્રાવ થાય છે, અને પેડુનાં અવયવોને જાણે કે કોઈ ખેંચતું હોય તેવું દરદ લાગ્યા કરે છે, દરદીને અચકિત ઘણી થઈ જાય છે, તેનું મગજ નખળું પડી જાય છે, સ્વાસ ચડે છે, હાલવા ચાલવાની શક્તિ રહેતી નથી, અને ઘણીવાર પગે સોજા ચડે છે. કોઇવાર આવાં સમ્પત ચિન્હ થવાને બદલે ગર્ભાશયનો કેટલોક ભાગ ઘણાં વર્ષ સુધી બહાર નીકળેલો રહે છે.

ન્યારે કાંઈ ભાગ બહાર નીકળ્યો હોય છે, ત્યારે યોનિમાં આંગળી દાખલ કરતાં એક ગ્રંથિજેવું કાંઈક કમળને ઠેકાણે લાગે છે, અને કમળનું મુખ જણાતું નથી; તેથી કોઈ વાર યોનિમાર્ગનો ઘણો ભાગ ને કોઈવાર થોડો ભાગ રોકાયો હોય છે. ન્યારે આવો ફેરફાર થોડા વખતથી થયો હોય છે, ત્યારે તે ગ્રંથિજેવું સાંસ પેાચું અને સુંવાળું હોય છે; તેમાં કાંઈ છિદ્ર હોતું નથી; ન્યારે વધારે વખત વીતી ગયો હોય છે, ત્યારે તે કઠણ હોય છે, અને દાળવાથી આધુ પ્રસરતું નથી. આ વખતે તે ગર્ભાશયનો અંદરથી બહાર આવેલ ભાગ છે કે કાંઈ ગ્રંથિ છે, તે નિર્ણય કરવાની જરૂર પડે છે.

છે, સારે કોઈવાર સાથળ ઉપર ને પેટની ચામડી ઉપર સોજાય
થાય છે. કેટલીકવાર થાંધિ હોય છે, ત્યારે સ્ત્રીઓને છોડ હોવાની પણ

૧૭

ગર્ભાશયમાં થતા મસા.

જાન્યુઆરી

(Polypi of the Uterus)

મસા ગર્ભાશયના શ્લેષ્મ પડની નીચે થાય છે; તે પણ ખીજ થાંધિની માફક નાના મોટા થાય છે; તે પણ જાળકતા મરતક કરનાં વધારે મોટા જોવામાં આવતા નથી; તેને સ્પર્શ કરવાથી તે દુખતા નથી, પણ તેમાંથી લોહી રહેજે નીકળી આવે છે. ગર્ભાશયની સાથે તે એક કે વધારે જૂળથી ચોટી રહે છે, અને કેટલીકવાર તેની બાજુએ ગર્ભાશયનું માંસ પણ તેને ચોટે છે. કેટલાક મસા કઠણ હોય છે ને કેટલાક પોચા હોય છે પણ તેમની આ બે મુખ્ય નિશાની છે.—

• (૧) તેઓ શ્લેષ્મ પરવાળી જગ્યામાં વ્યાં ખાડો હોય છે, અગર તે કાંઈ દ્વાર હોય છે, ત્યાં ઉત્પન્ન થાય છે.

(૨) અને તેઓ એક કે વધારે જૂળથી અંગને ચોટી રહે છે, તમા તેથી તેને ઘસીવાર હકાવી શકાય છે.

કારણ:—થાંધિની માફક આનાં કારણો પણ બરાબર ચાકરા નથી. તેપણ વખતો વખત ગર્ભાશયના શ્લેષ્મ પડનો વરમ થવાથી, પ્રમેહ થવાથી, કે અર્જુનને લીધે મસા થવાનો સંભવ રહે છે.

ચિન્હ: જો મસા કમળના મોટા આગળ હોય તો ત્યાં કાંઈ પડે છે, અને સ્પર્શ પરીક્ષા કરનાં આંગળીને તે અડે છે, કોઈવાર કમળની અંદર મસા હોય છે, તેપણ કમળના હોંક ઉપર આંદાં પડે છે; મસાને લીધે વારંવાર રક્તસ્રાવ અનિયમિત વખતે અને અનિયમિત પ્રમાણમાં—કોઈવાર ઝાઝો ને કોઈવાર ચોડા—થાય છે, નાનો મસા હોય તે જોટલી હરકત કરે છે, તેટલી હરકત ઘણીવાર મોટો મસો કરતો નથી; નાના મસાથી લોહી પણ વધારે જાય છે, વળી મસાને લીધે ધાત પણ જાય છે, તે ઘણું કરીને શ્લેષ્મગ્રાણી ચીકણી અગર શ્લેષ્મને ૫૩ મિશ્રિત હોય છે. દરદીનો ચહેરો લેવાજ ગયો હોય છે, તેને ખાવાની રૂચિ ઓછી થઈ જાય છે, અને અર્જુનથી શરીર ઉપર જેવી અસર થાય છે, તેવી અસર મસાથી શરીર ઉપર થાય છે. માત્ર અર્જુનના જેવી પીડા તેમાં હોતી નથી.

ગર્ભાશયનું અર્જુન. Cancer of the Uterus.

અર્જુનનો દ્રષ્ટ વ્યાધિ કેટલીકવાર ગર્ભાશયમાં થતો જોવામાં આવે છે. અર્જુનના પ્રકારનું વર્ણન અર્જુનના વિવિધમાં આપેલ છે, તેમાંથી કંઈ અર્જુન નરમ અર્જુન અને ત્વચાનું અર્જુન એ ત્રણ પ્રકાર ગર્ભાશયમાં અર્જુન જોવામાં આવે છે.

કંઈ અર્જુન જે કિંમતિ ધારણ કરે છે. એક ક્ષત વિનાની, અને બીજી ક્ષતવાળી; અને તે પ્રકારનું અર્જુન વિશેષ યતું જોવામાં આવે છે.

કારણ પ્રાથમિક:—અર્જુન થવાને કારણે પ્રકૃતિ વારસામાં ઉતરતી જાય છે; કેટલાક કુટુંબોમાં અર્જુન વધારે થાય છે, અને કેટલાંક કુટુંબોમાં તે જાડ જુજ હોય છે; લોહીની અંદર અમુક પ્રકારનું વિષ દાખલ થવા પછી, જે ત્રણ પેઢીએ તે વિષ પોતાનું સ્વરૂપ અને બળ ફેરવી નાખે છે, એમ કેટલાક દાક્તરોની માન્યતા છે, આથી એ

છે, અને જે વારસામાં પણ ઉતરે છે, તે પદાર્થને

ગાદા સંબંધ' મનાય છે, અને એવું ઘણીવાર બને છે કે

વિપારી પદાર્થને ક્ષયનો વ્યાધ થાય છે, તો તે કુટુંબમાં બીજા કોઈને અર્થુદનો

ક્ષયના નિદ્ધાતીયઃ—અતિશય સંભોગ અને વિવિધ પ્રવૃત્તિએ અર્થુદને ઉત્પન્ન કરનાર

એકાદ છે. તે સિવાય ધાતુ જવાથી, અનિયમિત ઋતુસ્ત્રાવ આવવાથી, ચિંતા અશ-

નિસ વગેરે મનોવિકારથી, ને નખળાઇથી અર્થુદને ઉત્તોજન મળે છે, અને કોઈવાર પ્રાથ-

મિક કારણ સાથે મળવાથી જલદી અર્થુદ ઉત્પન્ન થાય છે. આ રોગ ઘણું બાગે આશરે

ચાળાસે વર્ષ પછી થતો જોવામાં આવે છે.

કેટલાક ઇઝરો એમ માને છે કે જે દૂષિત પ્રકૃતિ (dyscrasia)થી ઉતરના દેશોમાં

ક્ષય થાય છે, તે જ દૂષિત પ્રકૃતિથી દક્ષિણના દેશોમાં અર્થુદ થાય છે.

ચિન્હ ને લક્ષણઃ—અર્થુદનો વ્યાધિ દૃષ્ટ કહેવાય છે, કેમકે ઘણીવાર તેમાંથી માનુ-

ષરિણામ નીચજે છે, અને તેટલા મોટે તેના ચિન્હો ઉપર શરૂઆતથી બહુ લક્ષ આપવાની

જરૂર છે; પણ આ દરદથી શરૂઆતમાં કાંઈ સખત ચિન્હો થતાં નથી અને તેથી દરદીઓ

પોતે પણ તે તરફ ધ્યાન આપતા નથી. આ દરદ ગર્ભાશયના કમળમાં વિશેષે કરીને

થાય છે, તેને લીધે કમળ સુછ આવે છે, તે ઘણું કાણુ થઈ જાય છે, ને તેનું સ્પર્શ સ્નાન

બહુ ઓછું થાય છે; કમળ બીજા કારણથી પણ સુછ આવે છે, ને કાંણુ પણ થાય છે.

પરંતુ અર્થુદ ઘણું કરીને ૩૫ કે ૪૦ વર્ષ પછી એટલે બ્યારે સ્ત્રીને રજોદર્શનનો સમય

પુરો થવા આવે છે. ત્યારે થાય છે, અને તે પહેલાં પ્રસવથી થયેલ કાંઈ સોજો હોતો

નથી, એ એ નિશાનીથી અર્થુદને ઓળખવામાં કાંઈક સરલતા મળે છે. વળી કેટલીકવાર

જે સ્ત્રીઓનો ઋતુકાળ (menstrual life) પુરો થયો હોતો નથી, તેવી સ્ત્રીઓને

પણ અર્થુદ થાય છે, અને જલદીથી વધે છે.

અર્થુદમાં પહેલ પહેલાં ધાતુ જવા માંડે છે. ઋતુસ્ત્રાવ અનિયમિત વખતે આવે છે,

અને ઘણીવાર લોહી અતિશય વહે છે, પેટમાં બાર, અને દુખાવો લાગે છે. જાંઘમાં મોંઠ

દુખાવો લાગ્યા કરે છે; પછી પેટમાં ચોડી ચોડી વારે સણકા આવતા હોય તેવું દરદ ઉપડે

છે, તે સાથે અંદર થોડો ઘણો દાહ કે બળતર લાગે છે, પેસાળ ઉતરે છે, ત્યારે પીડા

થાય છે, ચોનિ ઉપર ચળ આવે છે, અને તેપણુ જરા લાલ થઈ સુછ આવે છે. અણર્થ

રહે છે, મોઢે મોળ આવે છે, ને હાતીમાં બળે છે, અગર કોઈવાર ભૂખ બહુ લાગે છે,

તેથી દરદી બહુ ખાય છે, ને પછી માંદી પડે છે. આ રોગની દર્મ્યાન પેસાળ ઘણીવાર

બંધ થઈ જાય છે, અને સળી વાપરીને પેસાળ ઉતારવો પડે છે. ધાતુ સાધારણ રીતે

ધોળા કે પીળાશ પડતી જાય છે, પણ બ્યારે ચોનિમાર્ગને કમળ સંભોગ જેવા કોઈ

કારણથી ઉત્તેજાય છે, ત્યારે તે લાલને રક્તમિશ્રિત જવા માંડે છે. ઋતુસ્ત્રાવ વખતે પણ

કેટલીકવાર ચસકા આવે છે. આવા ચિન્હો સાથેજ કમળ સુછને કાણુ થવા લાગે છે,

અગર કેટલાક મહિલા સુધી કમળની સ્થિતિમાં કાંઈ ફેરફાર જણાતો નથી; અર્થુદન

અધિ થાય છે, ત્યારે કમળ ગાંઠા જેવું કાંઈક થાય છે, અને કાળવાથી દુખે છે, તથા લાલ

થયું હોય છે. અધિઓ ઘણું કરીને એક કરતાં વધારે હોય છે, અને મળાશયદ્વારા તપાસ

કરતાં આંગળીથી તેને જલ્દી સકાય છે. આ અધિઓ હમેશાં આસપાસના મોંસમાં ચોટેલ

રહે છે, અને તેનાથી છુટી જણાતી નથી.



ધન્વંતરી

ધન્વન્તરિ શ્વતકરામૃત પૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બર સકલ સિદ્ધસુરેન્દ્ર વદ્યમ્ ॥
ઘન્દેડરવિંદનયનં મીણમાલ્યમાયુવેદઃ પ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

“MENS SANA IN CORPORE SANO.”

“પહેલું” સુખ તે જાતે નર્થા.”

પુસ્તક ૨ જી.

સપ્ટેમ્બર, ૧૯૦૯.

[અંક ૬ મા.

શ્રી ધન્વંતરી સ્વરૂપનું હેતુ ગાલિત કથન.

છપ્ય.

સુધાકુંભ કર ધર્યો સકલ સુરવર હિતકારક,
પીતામ્બર તન ધર્યો સિદ્ધ મુનિજન-ભયહારક;
મુક્તમાલ મણિ મુક્ત કંકર વિલસત પાવન,
કમલનપન સુખકંદ વેદસ્મૃતિ મધ્ય સુદાવન.
મુખકરણભરણ અશરણચરણ વ્યાધિવિનાશ દિગંતરી,
ધન્વંતરી જનપ્રિય નમન કરી કહે ધન્ય ધન્વંતરી.

ભાવાર્થ:—જેજે પોતાના હાથમાં અમૃતનો કુંભ ધર્યો છે, તે કુંભ-સઘળા મુર (બ્રહ્મવિદ્યા, તત્ત્વજ્ઞાન, તથા વૈદિક તત્ત્વમાં જેઓ નિપુણ છે તેવા દેવો)નું હિત કરવાને માટે ધારણ કરેલો છે. અમૃત કે જેનું સેવન કરવાથી જરા મૃત્યુ પ્રાપ્ત થતાં નથી, તે અમૃત શો પદાર્થ છે ! તેના માટે વિદ્વાન દ્વિલાસોદ્ધરે ખુલાસો આપે છે કે શારીરિક વિદ્યામાં નિપુણતા મેળવનાર તત્ત્વજ્ઞાનીનાં ઉત્તમ વિચારથી જે હાથ વડે કરીને પરાપકાર થાય છે એજ હાથમાં ઉત્તમ હૃદય વિચારધારાએ અમૃતનો ઘટ ધારણ કરેલો છે, તેવા વિચારવાળા દેવાદિક મુનિમ્મુ-દાયમાં વંદન પામેલા ધન્વંતરીના હાથમાં સદ્કાર્યરૂપી અમૃતનો ઘટ છે.

પીતાંબર તનધંયા—સૂર્યના કિરણોને અને તેના પ્રકાશને એકાગ્ર વૃત્તિથી સમાધી મેળવનારા અને તેમાં સવિકલ્પ સમાધીમાં જે પ્રકાશને જુવે છે તે દીપકરૂપી પ્રકાશ પીતવર્ણ છે. તેવા સિદ્ધ મુનિજનોના હૃદયમાં આનંદ આપનાર પ્રકાશરૂપ અંબર (વસ્ત્ર) જેના અંગ ઉપર શોભી રહ્યું છે.

સુકતમાલ મણિયુક્ત—જેમાં કેવળ તેજ, અને ચમક છે તે ત્રાટકયોગ સાધનારની એકાગ્રવૃત્તિમાં કુદરતિ પ્રકાશ આપનાર આયુર્વેદિક માર્ગ છે. અને તે કંઠદ્વારએ શ્વાસને (પ્રાણવાયુને) સમાંતર રાખવારૂપ જેના કંઠમાં સુકતમાલ મણિયુક્ત છે.

(વેદરમૂર્તિમધ્ય સુહાવન)—વેદરમૂર્તિયોમાં આયુર્વેદનું મોટું દ્વાર છે. તે દ્વારને શોભા આપનાર તે છે. એવા સુખદાયક ધન્વંતરી પ્રજુને આ ધન્વંતરી આસિકપતિ વારંવાર નમન કરીને ધન્યવાદ આપે છે.

વિચિત્ર પ્રકારની મિજબાની.

થોડા વખત ઉપર સેન્ટપીટરસજર્મ ખાતે શાસ્ત્રીય વિદ્યાની બાદશાહી વિદ્યાલયના એક આગેવાન પ્રોફેસર હર્જે તવારીખમાં કદી નહિ જણાવ્યું એવું વિચિત્ર પ્રકારનું ખાણું આપ્યું હતું. તે વખતે જે જે વાણીઓ પીરસવામાં આવી હતી તે સર્વે ઓછામાં ઓછી એક હજાર વર્ષની જુની ચીજોમાંથી બનાવેલી હતી. અને એક વાણી તો વિદ્યાના આધારે કરવામાં આવેલી ગણતરી પ્રમાણે વીસ હજાર વર્ષ જેટલી જુની ચીજની હતી. એ વાણી સાધજારીએ ખાતેના બરફથી ઢંકાયેલા સુલકામૂંથી જડી આવેલા હાથીની ભતના “માસુથ” ને નામે ઝોળખાતા પ્રાણીની લાસમાંથી કાપેલા માંસમાંથી બનાવવામાં આવી હતી. જે રોટલી પરોણાઓને પીરસવામાં આવી હતી, તે મિસરના પ્રાચીન અને જાણીતા રાજા ફેરોએ પીરામીડોમાં બરેલા ઘઉંમાંથી બનાવવામાં આવી હતી. જે દારૂ પરોણાઓ માટે લાવવામાં આવ્યો હતો તે ખોદી કલાવમાં આવેલા કોરીન્થ શહેરમાંથી મળી આવ્યો હતો. અને તે શહેરને દટાઈ ગયાને કેટલીક સદીઓ થઈ ગઈ છે. એ શિવાય જ્વાળામુખી પહાડ વિસ્ફોટીયસ ક્રાંતિમાં ગરક થઈ ગયેલાં પોર્ચી શહેરનાં ખોદકામ કરતાં હાથ લાગેલાં દૂળ, બેબીલોનના ખોદ કામમાંથી જડી આવેલી રકાબાઓ અને જામે અને બીજી ઘણીજ પ્રાચીન ચીજોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. આ સર્વ વાણીઓ માટેની જણસો મેળવતાં કેટલી બધી મહેનત પડી હશે તેનો ખ્યાલ આવવો મુશ્કેલ છે; પણ યુરોપીયનો વિચિત્ર કામો માટે પણ કેટલી મોટી રકમો ખર્ચે છે તે ઉપરથી આપણે કંઈ અટકળ કરી શકીશું. “માસુથ”ની લાસને લગતી ખબર શાસ્ત્રીય વિદ્યાના બાદશાહી વિદ્યાલયને મળતાં પ્રોફેસર હર્જે સાધજારીઆ ખાતે ગયો હતો. અને તેને એમ માલૂમ પડ્યું હતું કે બરફના પહાડો વચ્ચે એ લાસ એવી ઉત્તમ રીતે જળવાઈ રહી હતી કે તેનો દરેક ભાગ અખંડ હતો; એટલુંજ નહિ પણ તેનું પેટ કપાતાં તેની અંદરથી સ્વચ્છ રીતે જળવાયેલું ઘાસ પણ માલૂમ પડ્યું હતું. લાસ કાપતાં પ્રોફેસરને તેનું માંસ ખાવાની ઇચ્છા

માંથી બનાવેલી વાણીઓનું ખાણું આપવાનું બહાર કહ્યું અને તેમાં ભાગ લેના માટે પુરો-
પખંડના મોટા વિદ્વાનોએ પણ કબૂલ રાખ્યું. જ્યારે આ વાત બહાર થઈ ત્યારે ઈજી-
પ્તમાં શોધ ખોળ કરવા માટે બહુતા થયેલા મોંસ્યો એમેલીનોએ પીરામીડમાંથી જડી
આવેલા ઘઉં પુરા પાડવાનો વિચાર દર્શાવ્યો; અને ગ્રીસની જુની/ સીએની શોધખોળ
કરવા માટેની શાળાના પ્રિફેસર મોન્સ્યોર હોમીલીએ ફેરિ-થના ખોદ કામોમાંથી જડી
આવેલો, દારૂ પુરા પાડવા માથે લીધું. એ બાદ નેપલ્સના પ્રિફેસર શીયેટીએ પોમ્પીયાઇમાંથી
જડેલાં શેબડ્રો ખાણા માટે લાવવા માથે લીધું. એમ જણાવવામાં આવે છે કે એ રૂળ
પોમ્પીયાઇના ભોંપરામાંથી જડી આવેલી મજબૂત બંધ કરેલી ખરણીમાંથી મળી આવ્યાં
તાં. અને તદ્દન તાજાં જેવાં હતાં.

આર્થ રસાયન-શાસ્ત્ર.^૧

(અનુસંધાન અંક ૬ ના ૫૪ ૫૬ થી.)

૧૮૮૧ એક પહોર તેલમાં બીજવું. પછી તેને મધ્યથી સાણસીએ પકડી બે છેડેથી સળ-
વવું. અને નીચે કાચપાત્રમાં ટપકાં પડે તે લેવાં. પછી તે ટપકાં રૂપે ગંધકને પારે
૧૫ ભાગ લેઈ તેની કળણી કરી આપવાથી અસાધ્ય ઉધરસ, દમ, આમનો નાશ કરે છે.

૨૦ ગંધક લેપ—ગંધકને ગરમાળાના ઝાડના મૂળમાં ધુંટી ઓગે ચોળવાથી કોદ,
મસ, અને ચોળનો નાશ કરે છે. અરધો તોલો ગંધક, કસુંબીના બીજના તેલમાં શોધવો.
૧૫ મરી, તેલ, અને અધેણના રસમાં તેનો ખલ કરવો. અને સર્વ અંગને લેપ કરી
૧૫ રહેવું. બપોરે છાશ :ભાત ખાવો. રાત્રે અમીનો શેક આપવો. સવારે અંગે ભેંસનું
ગ્રણુ લગાડી શીતોદકથી સ્નાન કરવું તો ખરજ આદિ કોદ મટે છે.

૨૧. અશુદ્ધ ગંધક દોષ—અશુદ્ધ ગંધક કોદ, તાપ, જમ અને પિત્તવ્યાધિ કરી,
૧૫ બળ સુખનો નાશ કરે છે.

૨૨. અશુદ્ધ ગંધક દોષ શાંતિ—જે ખરાબ-શોષ્યા વગરનો ગંધક ખાવાથી
બગાડ થયો હોય તો ગાયના દૂધ સાથે ગાયનું ધી સાત દિવસ લગી પીવું.

૨૩. ગંધક અનુપાન—નેત્ર રોગ માટે ત્રિફળાના ચૂર્ણ સાથે, ગરુડ મટાડવા ગાયના
ધી સાથે, નેત્રના ફૂલા માટે ગાયના ધી કે મધ સાથે અંજન, ઉધરસ માટે કાળાં મરી
કે પીપરના ચૂર્ણ વા ધી સાથે, શ્વાસ રોગ માટે ભોંયભોટગંડીના રસ અને ધી સાથે, સાદ
બદલાવાના રોગ માટે પીપર મધ સાથે, પડખામાં ચળ આવતું મટાડવા પાનના રસ સાથે,

૧ પ્રથમ, આર્ષરસાયનશાસ્ત્ર, નિદાનસિંધુ, કેશવકલ્યાણ, તથા વૈદ્યવિનોદ વગેરે ગ્રંથો નૂદા
પુસ્તક રૂપે બંધાવાના લીધે પાનના આંકો નૂદા પાડવા રાખ્યા હતા; પરંતુ આહો મયાળા
વગરના નૂદા આંકો આવવાથી હુશવાડામાં પડવા લાગ્યા, જેથી હવે તેવા આંક મૂકવા બંધ પાડી
નંબરવાર આંક મૂકવા ચાલુ રાખી (મર્યાદાં મૂકી અનુસંધાન પૃષ્ઠને આંક લખી જાણવી) સગંગ
લખાણુ રહે તેવી ગોડવણ (વાંચનારાઓની સહેલાઈની ખાતર) કરી છે, માટે હવેથી આ ગોડવણ
ધ્યાનમાં રાખી વાંચવા રૂપા કરવી.

ખસ વગેરે મટવા માટે લીંબુના રસ સાથે, પ્રમેહ માટે ગોળ સાથે, અજીર્ણ માટે આમળાના ચૂર્ણ સાથે, સંઘ્રહણી માટે શુંઠ ઘી સાથે, કોઢ માટે લીંબુના પચાંગ ચૂર્ણ સાથે, વાતરોગ માટે તુલસીના રસ સાથે, પિત્ત રોગ માટે ગાયના ઘી સાથે, કફ રોગ માટે ગોળ અને શુંઠ સાથે, અને કોઢ રોગ તથા વિપવિકાર માટે પાશાંગધકની કાળજી કરી નગોડના રસ મૂલે ગંધક ખાવો.

મનસિલ.

૧. મનસિલ એ હરતાળનો ભેદ છે છતાં મનને આનંદદાયક છે. હરતાળ ખંડુ પીળા હોય છે અને મનસિલ રક્તવર્ણ હોય છે.

૨. મનસિલોત્પત્તિ—શિવજી પાર્વતીજીને કહે છે કે—એ મનસિલ મહારા ધરમાં ઉત્પન્ન થયો માટે તેને “મનોબ્હા” કહે છે. જે સ્વર્ણવર્ણ છે તેને ‘કોટાવરી’ કહે છે. એ અનેક પ્રકારનો છે.

૩. મનસિલ ભેદ—મનસિલ ત્રણ પ્રકારનો. એક શામાંગી, બીજો કરવીરક, ત્રીજો કીખંડ એ રીતે છે. તેમાં જે હાંજલોક જેવો આરક્તવર્ણ તે ‘શામાં’ જે પીળાવર્ણનો તે ‘વિદોમિકા.’ અને જે રક્તવર્ણનો છતાં સુરણ સરખો જડ કિમ્બિત રક્તવર્ણ ગૌર કીખંડરૂપ અને ઘણો જડરૂપ હોય છે તે ‘કરવીર’ આ ત્રણે મનસિલમાં કરવીર શ્રેષ્ઠ છે.

૪. મનસિલ શુદ્ધિ—મનસિલને અગતીયાના પાનના રસની સાત ભાવના આપવાથી કીંવા આદાના રસની સાત ભાવના આપવાથી શુદ્ધ થાય છે. મનસિલને હળદરના કાઢમાં ડોલાયત્રમાં પકવવાથી શુદ્ધ થાય છે. મનસિલ જળભાંગરા, અગતીયા, હળદર અને આદાના રસમાં પચન કરવાથી શુદ્ધ થાય છે. મનસિલને ઝીણા વાટી ગાયત્રી તકમાં (દહીમાં ચતુર્થાંશ પાણી મેળવી વલોવી છાસ કરવી તેનું નામ તક છે તેમાં) પલાળી એક પહોર સુધી ખસ કરવો, તેથી મનસિલ શુદ્ધ થાય છે.

૫. શુદ્ધ મનસિલ ગુણ—મનસિલ ગુરુવર્ણકારક, સારક, ઉષ્ણ, લેખન, તીખટ, કડ્ડ અને સ્નિગ્ધ છે. તેમજ વિપ, તાવ, સ્વાસ, ઉધરસ, જૂતગાધા અને રક્તવિકારનો નાશ કરે છે.

૬. અશુદ્ધ મનસિલ દોષ—અશુદ્ધ મનસિલ બળનાશક, મજાગંધક, મૂત્રરોગ, શર્કરા અને મૂત્રકૃચ્છને ઉત્પન્ન કરનાર છે.

૭. મનસિલ સત્વપાતન—જે ઔષધથી હરતાલનું સત્વ પડે છે, તેજ ઔષધથી મનસિલનું સત્વ પડે છે. મનસિલ અદ્યમાંશ, શુગળ, લોહકાટ અને ઘી સરખા ભાગે લઈ ખસ કરવો, અને અધમૂલમાં ધાલી આંચ આપવી જેથી સત્વ નીકળે છે.

૮. અશુદ્ધ મનસિલ લક્ષણ દોષની શાન્તિ—ગાયના દુધમાં મધ મેળવી ત્રણ દિવસ પીએ તો અશુદ્ધ મનસિલના દોષથી મુક્ત થાય છે.

૯. મનસિલ અનુપાન—લીંડીપીપર, લીંબુના લીંબોલીની મીઠ અને મનસિલ એ ત્રણને કારેલીના પાનના રસ સાથે છુંટી ગોળા કરવી, એ ગોળા ખાવાથી ત્રિદોષ જ્વર મટે છે. મનસિલથી ખમણું શખનું ચૂર્ણ અને મનસિલથી અર્ધ ભાગ કાંણાં મરીનું

ચૂર્ણ, અને મરીના ચૂર્ણથી અર્ધ ભાગ સીધવખાર એ ગધાને એકત્ર ખસ કરી અંગન કરવાથી તેજના ધણા રોગો મટે છે. મધ સાથે અંગન કરવાથી વીચટરોગ, તિમિર અને ડુંકું મટે છે. દહીના પાણી સાથે અંગન કરવાથી અર્ધરોગ મટે છે. લીંડીપીપર કાળાં મરી અને મનસિલને પાણી સાથે ખળ કરી ગોળા કરી મુક્ય તે ગોળા પાણીમાં રસી અંગન કરવાથી ભુગ્નનેત્ર સન્નિપાત મટે છે. એન્ ગોલીયુ અંગનથી ભૂતો-માદ ચૂંને તાવ પશુ મટે છે. ભારંગ અને સુંઠ સાથે મનસિલનું સેવન કરવાથી સ્વાસ ભાગ મટે છે. સોનાના વડે સાથે ખાવાથી વિપનો નાશ કરે છે, ઐહુસાના પાનના રસમાં કુંઠ મરી પીપરનું ચૂર્ણ મેળવી તે સાથે મનસિલ ખાવાથી ઉધરસ મટે છે. મનસિલ ક્લાયમ્બી, સુરમે, હીરાકશી, ધરમાં રસોઈ કરવાની જગાએ ચોટે છે તે ધુમાસ, મોધ; રાળ, લોદર અને ગોરોચન કિંવા હળદર એકત્ર વાટી સરસિયા તેલ સાથે લેપ કરવાથી કેલાસકુટ, ખસ, ભગંદર, ઇંડુલુપ અને અર્ધરોગનો નાશ કરે છે.

(અપૂર્ણ.)

મહાઈ શરીર સુધારી શકશે ?

મિત્ર પાઠક મહાશયો !

મારા ઔપધાલયમાં હું નિત્યકર્મથી પરવારીને ગયો, એ સમયે દરદીઓ હમેશાની રીત પ્રમાણે આવીને બેઠા હતા. માણસો ઘણા હોવાથી હું પ્રત્યેકપ્રતિ લક્ષ આપી શક્યો નહોતો. શનૈઃ શનૈઃ અનુક્રમવાર હું દરદીઓના મનનું સમાધાન કરતો તેમને દવા વગેરે આપી વિદાય કરતો ગયો. આ સમયે અગિયાર વાગ્યાનો સુમાર હતો. દવાખાનામાં હવે કોઈ રહ્યું નહોતું, માત્ર ટપાલવાળો મૂકી ગયેલાં કેટલાંક વર્તમાનપત્રો અને કેટલાક દરદીઓના તેમજ સંબંધીઓના આવેલા પત્રો શિવાય કશું હતું નહિ. મેં તેમનાં કેટલાંક વર્ગી પત્રો જુદાં કાઢી બાકીનાં ઉપરટપ્પે બેઠા ગયો. એ અરસામાં એક મનુષ્ય કે જેને આવ્યે માત્ર પાંચ સાતેક મિનિટ થઈ હશે તેણે મારા પત્રો વાંચી રહ્યા પછી બુમ મારી-“ દાકતર સાહેબ, અનેક ઉપચારો કર્યા, દાકતરોને, વૈદ્યોને, હકિમોને, અને સાધારણ ઉપચારકોને મેં તેમણે માગ્યા એટલા પૈસા આપ્યા, વર્તમાનપત્રોમાં પ્રસિદ્ધ પામતી બહેરખબરોમાં હદ ઉપરાંત દ્રવ્ય વ્યય કર્યો, સાધારણ માણસોએ ગતાવેલી તમામ યુક્તિઓ સાંધી; પરંતુ એકે ઉપાયે હું સુખી થઈ શક્યો નહિ. મહેરબાની કરીને તમારાથી મગાય એટલા પૈસા માગો, પણ કોઈ ઉપાયે મહાઈ શરીર સુધારી શકશે ? ”

તેની આ વાત મેં વર્તમાનપત્રો, આમલનોના પત્રો વગેરે એક બાબુએ મૂકી લક્ષ પૂર્વક સાંભળી. એ દરદી પ્રત્યે મહાઈ લક્ષ તેના આવવા પૂર્વ કરતાં તેની વાત પૂર્ણ થઈ રહ્યા પછી વિશેષ વળ્યું. ત્હેના સારા ભાગ્યે એ વખતે કોઈ દરદી દવાખાનામાં રહ્યો નહોતો, અને નિયમ કરતાં સહેજ મોડે આવેલા એ દરદીની વાત સાંભળી મને પણ તેમાં આનંદ અને ખેદ ઉત્પન્નતો હોવાથી, તેની સંપૂર્ણ હકિકત જાણવા ઇચ્છા પ્રકટી, અને ત્યાર પછી તેનું શરીર મેં ખાત્રી પૂર્વક તપાસ્યું. તેમાં નીચે પ્રમાણે ચિન્હો તેના શરીરને વિચારથી અને દેખાવાથી તપાસતાં માલુમ પડતાં હતાં.

તેની આંખો ઉઠી ઉતરી ગઈ હતી. તેનું કપાળ નિસ્તેજ અને કરચોલીવાળું બની રહ્યું હતું. માથાપરના કેશ ભૂખરા પડી ગયા હતા. દાંત કાળા ને વચમાં ચૂલ વાળા હતા. જીભ કાળા ને ચીરા પડી ગયેલી હતી. શરીરમાંથી રક્તકણો મોટા પ્રમાણમાં ધટી ગયાં હતાં. હાથમાં પણ બીડી ફામડી બની ગુસ્ક થઈ ગઈ હતી. શરીરપર ચરબીનો ભાગ વધારે પ્રમાણમાં ધટી ગયેલો દેખાતો હતો. ઉપરનું ખોખું માત્ર હારપિંજર સમાન દૃષ્ટિ આગળ ખડું રહેતું. છાતીમાં હૃદય, પ્રસંગે મંદ અને પ્રસંગે વેગમાં ચલાવેલું આપતું હતું. શ્વાસનશીઓમાં મંદ કશ (Slight cough) બાઈનેટર મહસથી જણાઈ આવતો હતો. અન્નપર તેને બિલકુલ રુચિ હતી નહિ. ખાધા પછી પેટમાં ઘડઘડટ ચાલુ થતો. ઝડે જવાની ઈચ્છા થતી પણ ખરાબર ખુલાસાથી પેટ સાફ થતું નહોતું. રેચ લીધાથી દરદ વિશેષ અને વિશેષ વધતું અને પેટ વધારે કઠણ બનતું. પેશાબ વારંવાર પણ થોડો, વધતો ઉતરતો હતો. માથું આંખો દિવસ ચઢેલું (Headache) રહેતું. રાત્રિનિદ્રા યોગ્ય રીતે ખબર આપી શકતી નહીં, મગજ ભારે ને અવ્યવસ્થિત જણાતું. આંખો દિવસ બેચેનીમાં, આળસમાં પસાર થતો. દિવસે દિવસે અનાજ ઓછું ખાવાથી અને દરદ વધારેને વધારે બળવાન થતું હોવાથી દરદી હવે છેકળ નંખાઈ ગયો હતો.

એ દરદીનું નામ પ્રાણશંકર હતું. તેના પિતાનું નામ શંકરલાલ હતું. પ્રાણશંકરની ઉંમર બાવીશેક વર્ષની હતી. તેના પિતા વૃદ્ધ હતા. અને વ્યાપારનો ધંધો કરતા હતા. તેને કેટલીક બાબતો પરથી પૂછતાં તેઓ મધ્યમ સ્થિતિના હતા, પરંતુ છેક મરીબ નહોતા. વૃદ્ધાવસ્થામાં પુત્રના આવા શરીરથી શંકરલાલ છેક નાઉમેદ થઈ ગયા હતા. પોતાનો ધંધો એક બાજુએ મૂકી માત્ર મુખ્ય ધંધો હવે શરીરની દવાઓ પાછળ ખર્ચ કરવામાં અને આ વૈદ્ય સારો ને આ દાકતર સારો ને આ હકીમ સારો એમ કરવામાં, અને એ પાછળ ખર્ચ કરવામાં વ્યવસાયથી થઈ રહ્યો હતો. પ્રાણશંકરની સાથે માત્ર ઘેર, દુકાનપર બેસતો એક ગુમાસ્તા અને ઘરકામ કરતો ચાકર રણછોડજી હતા. મારી વાત ચિત પૂરી થતામાં આશરે પચ્ચાસેક, બીડીપર દિવાસળીઓને ભોગ આપવો પડ્યો હશે.

મેં હવે તેમની સાથેની વાત પૂતલી મૂકી. નોકર રણછોડ બહાર હતો તેને મેં બોલાવી મારી સામે બેસાર્યો. ગુમાસ્તાને બહાર કાઢ્યો. પ્રાણશંકરને રહ્યું કે હવે તમારે બોલવાની વધારે જરૂર નથી, કારણ વધારે બોલવાથી ત્હમને શ્વાસ ચઢે છે, તેથી માત્ર તમે બેસી રહો અને તમારા જાણુવા પ્રમાણે અને કહેવા પ્રમાણે રણછોડ તમારી ખાતશી અને વ્યવહારિક તમામ બાબતોથી જાણીતો છે તેમને પૂછી પછી તમારી દવા વગેરે માટે યોગ્ય ખુલાસો થશે. એમ જણાવી પ્રાણશંકરને નિરાંતે બેસાડી, રણછોડ સાથે તેમના શરીર સંબંધમાં નીચે પ્રમાણે વાત ચાલુ થઈ.

“રણછોડ ! ત્હારા શેઠને માટે તમે બધા આવ્યા છો, પરંતુ સાચું કહે કે ત્હારા શેઠે રૂઝઆતથી અઘાપિ પર્વત કોની કોની દવા ચલાવી અને તેમાં શી રીત થતી ગઈ !”

“દાકતર સાહેબ ! પ્રથમ અમે અત્રેથી ત્રણેક માદલ પર આવેલા એક હોસ્પીટલ આંબેરિટ-ટની દવા કરાવી, તેનાથી એક દિવસ સાફ થાય અને એક દિવસ વધારે થાય. તેણે તો પછી રેચક - દવાઓ પુષ્કળ આપી અને એવામાં અમારા શેઠની શક્તી

ઘટી ગઈ. પછી અમારા મોઝા શેઠ તેમને લઈને ડૉ. પીરોજશા પાસે ગયા તે સારો ને પ્રખ્યાત દાકતર હતો. તેમણે પણ ચોખ્ખા ઉપાયો કર્યા, છતાં વીસેક દિવસ તેમની સારવારમાં રહેવા છતાં પણ કોઈએ તેવો આરામ ન થયો. વળી અમને 'મોઠું' દુઃખ તો એ નહતું કે તેની જોડે પાંચ મિનિટ પણ વાત થઈ શકે નહીં. સાર બદલ સિવિલ સર્જનની દવા કરાવી, તે તો કહે કે આમાં શું છે, યોગ દિવસમાં આરામ થઈ જશે, કહી પ્રથમ તો રેચ આપ્યો, પ્રથમ દવા કરાવતાં રેચથીજ અમારા શેઠ લગ્ગડી ગયા હતા ને ડૉ. પીરોજશાએ મહા મહેનતે તેમાંથી કાંઈક શકતી પેદા કરાવી હતી, એવામાં અપાયેલા રેચે તો અમારા શેઠને તદ્દન અચક્ત કરી નાંખ્યા. રાત્રે અમે સંવં તેમને ડાહીનેજ બેસી રહ્યા હતા. હવે હજીજ દવા છોડી દીધી. જે માસ તો અમે દવાજ કરાવી નહિ. પછી સોમેશ્વર વૈદને ત્યાં તેડી ગયા. તેણે એકનીસ દિવસનાં સવાર સાંજ ઉઠાણામાં નાંખી પીવાનાં પડીકાં આપ્યાં. તેનાથી સહેજ આરામ થયો એટલામાં સોમેશ્વર વૈદ યાત્રાએ ગયા તેથી દસેક મૈત્ર છોટે મણિશંકર વૈદને જાતલાવવા લેઈ ગયા. તેમણે પચ્ચીસ રૂપીઆ, શરૂઆતમાં વીસ અડધું મટયે ને પંદર રૂપીઆ પુરૂં મટયે લેવાના કહી દવા આપી. શરૂઆતના રૂપીઆ આપી હમે દવા લેઈ ઘેર આવ્યા એક, બે, ત્રણ દિવસ દવા ખાધી કે શેઠને રૂંચે રૂંચે ફૂટી નીકળ્યું. ત્યાં ગયા ત્યારે વૈદે કહ્યું કે એતો મટવાનું લક્ષણ છે. નશરીરમાં જે બિગાડ હશે તે એમ પરશેવા વાટે નીકળી જશે. ચાટે લેશ પણ ગભરાશો નહીં. અને જો એ સમાવવું હોય તો હમણાંજ એક સાત રૂપીઆની શીશી આવી છે તે એક યોગિ મહાત્માએ બતાવી છે તે વાપરો તો તમામ મટી જશે. અમારા શેઠે કહ્યું કે તમારી પૈઠણ પ્રમાણે પૈસા માગો, અને અમને મટાડો; વૈદે કહ્યું એ મટશે પણ જુઓ આ શીશી ધણી સારી રીતે સંવોત્તમ છે. તેનાથી ઘણો ફાયદો થયો છે. વળી આ મહાત્મા મારા ગુરૂ છે. મારા ઘરની દવાઓ તમારા પૈઠણ પૈસામાં આપું પણ આ પારકી શીશી મહાશયી ખાદ્યાખાંડ શી રીતે અપાય. પણ પ્રાણશંકર બાઈ તમારે લેવી હોયતો લ્યો અથવા ના લ્યો એ તમારી મરજી ઉપર છે, પણ દવા તો ઘણીજ કીમતી છે. અમારા શેઠ લોભાયા અને શીશી પૈસા આપી લીધી. તે દવા પુરી કરી પણ તેનાથી કાંઈ આરામ થયો નાહ. શરીરપરતું કુટુંબ વી તથા અણકમળથી સાઈં થઈ ગયું. હવે દવા ના કરાવવી એવો અમારો નિશ્ચય હતો; પરંતુ આઠેક મહિના પછી સપ્તરિદિન કરીને એક હપ્તમ ફરતો ફરતો આવ્યો, તેની પાસેથી સુવર્ણ માત્રા અડતાલીસ રૂપીઆ આપીને લીધી, હપ્તમ ગયો અને દવા ચાલુ થઈ પાંચેક દિવસ થયાને શેઠને શરીરે આકળ વિકળ પેદા થઈ. દવા બંધ થઈ. ત્યાર પછી જાહેર ખખરોપર પડ્યા. ત્યાં પણ પાંચ પચ્ચીસ ખરાબ કર્યા. આમ બે ત્રણ વરસ નીકળી ગયાં. હવેતો સાહેબ ! તમે પરમેશ્વર યાઓ ત્યારે અમારા શેઠને આટલું આજ રત્ન છે. પરમેશ્વર કરે ને તમને યશ મળે. એટલે અમારે સઘળું મળ્યા. ડાકતર સાહેબ ! અમારા શેઠ મટ્યા પછી પાછળ જુવે તેવા નથી."

ને કહ્યું—રજીછોડાં વાઈ કહે કે ત્હારા શેઠ શું જમે છે ? પ્રથમ તે શું જમતા હતા ? અને ડાકતરોએ શી સલાહ આપી હતી ?

તેણે કહ્યું—'સાહેબ ! હું સાત ચોપડીઓ બળ્યો છું. શેઠે ઘરખાનગી કામ માટે મને રાખ્યો છે. હું ઘણા વખતથી રહું છું' તેથી મારા પર સૌનો વિશ્વાસ છે. શેઠને

મંદવાડ થયો ત્યારથી માત્ર હું એકલોજ તેમની આગળ રાત્રિ દિવસ રહું છું. દવા પાત્રી પણ મારા હાથે અને હું તેમની સાતિનો છું, મારાં માં બાપ નાનો હતો ત્યારનાં સ્વર્ગસ્થ થયાં, અને પછી આ મારાં માં બાપ થયાં. આવા પીવાંસાં હુંજ આગળનો આગળ રહું છું. તેમને ખાતિનો ધણે શોખ છે. ખાવામાં એક એ શાક, એક એ અથાણું, ચટણી, મુરખો તથા ભજ્યાં શિવામ ચાલતું નથી. તીખું તમતમું હોય તો જમે. દનાઓમાં દાકતર ચરી પળાવતા નહોતા તેથી ત્યાં પણ જમવાનું તો એનુંએજ. વળી અમારા શેઠને આ તથા બીડીનો શોખ વિશેષ છે. સવારે બપોરે તથા સાંજે ત્રણ વખત સારો ઉતો જલદ આ પી ભય છે. અને સવારથી સાંજ સુધી મોંમાં બીડી શિવાય તો ચાલતું નથી. દુકાનનું કામ એટલે મોટા શેઠની વૃદ્ધાવસ્થામાં તો તેઓ ધર છોડી જતા નથી. અમારે ત્યાં ગાંધીની ઘણી જાણસો રહે. લગાર માથું દુઃખે તો દવા ચાલે. અને એમની પાછળ બધાં જુએ. પંદર દિવસે આખા ઘરમાં ઉગ્ગણી થાય. તે વખતે જમવાની તો સાહેબ વાતજ ના કરી. અહો! શો જમવાનો સ્વાદ! સાક્ષાત્ દીકરે પણ એ વૈભવ નહિ હાંપ. સાહેબ! રોજ શેઠના પેટમાં અધશેર ઉપરાંત ધી સ્વાદા ચાય છે. અને વેદો તો શિરોજ ખવરાવતા. ભાઈ સાહેબ! તમે તો પરમેશ્વર જેવા છે પણ અમારા શેઠ બહુ શોખીન અને હેરી છવ છે, અમે કદાપિ મોટાં શહેરમાં જઈએ તો અમારી પાછળ પૈસાનો તો વરસાદ વરસેજ. કોઈ શોખીન સ્ત્રી પાછળ તો ભાઈ પૈસાને રેલા માફક વેળે. પણ આતો તમને જ કહું છું કે ભાઈનો શોખ એવો તો છે કે મોટા રામના છોકરા પણ એ ભોગવતા નહિ હોય. હવે તો તમારા આશરે છે.’

તેણે આટલું કહી વાત હુકાની. તેની સઘળી વાત ઉપરથી મેં અનુમાન કર્યું હતું કે આ દરદી માત્ર પોતાના જ કૃત્યોના પરિભાણથી ખીડાય છે, તેનું દરદ ત્રણ કારણથી વધ્યું છે. પુષ્કળ તીખાં તમતમાં ખાવાં. વિષય ભોગવવો અને ઉપરા ઉપરી દવાઓ. આ ત્રણે જો લગામિત કરવામાં આવે તો શેઠને આરામ ચાય. મેં ‘કહ્યું-’શેઠ જો તમારે મટાડવાની તિત્રેચ્છા હોય તો અહીં પંદર દિવસ રહો. અહીંયાંથી એક માધ્યમ પર શ્રી સિદ્ધેશ્વર મહાદેવનું પૂજ્યકર સ્થળ છે ત્યાં સાધારણ આનંદ આપનાર એ ત્રણ ધર્મશાળાઓ છે. અને અડધો મૈલ આસપાસ ખાડી છે. ત્યાં ભય નથી. કારણ પાછળ ચોરસ લોકો ખેતરોમાં વાસો રહે છે. વળી જંગલી પ્રાણિ નથી કે તે વરફની તમારે બીક રાખવી પડે. અને વિશેષમાં તમારો ખોરાક તદત સારો, સાદો ને પચે તેવો હોયો જોઈએ. બીડી તથા આ જો છોડો તોજ મટે. અને એટલા દિવસ જેમ વનવાસી પોતાનું આયુષ્ય શુદ્ધ રીતે ગણે છે તેમ ગણો તોજ મટે. પ્રાણુશંકર! હવે તમે જો આ ચાલુ સ્થિતિમાં રહેશો તો તમારી જીંદગી ઘણી જોખમમાં આવી પડશે. શરીર એ શું છે તેનો સ્વપ્ને પણ તમે વિચાર કર્યો નથી. તમારું આત્મ વર્તન ખરેખર ધિક્કારવા પાત્ર છે. તમારી જીંદગી બચાવવાને તમે તિત્રેચ્છા વાળા હો તો મારી સૂચનાનો અમલ કરો અને અત્રેથી હું તહમને સર્વોત્તમ દવા આપીશ. તે દવા કિંમતી છે. દરેક રાકતરો પાછળ તમે મહિનો મહિનો ખરાબ કર્યો પણ હું તમને મારી સારવાર તમે પંદર દિવસ રાખવા માથું છું’ અને એમાં તમને ઠીક લાગે તો તમારે ત્યાં મટાં સુધી રહેવું. પણ આ કામમાં તમારી પાસે મારે ત્રણ પ્રતિજ્ઞાઓ કરાવવી છે, જે એ કે હું આ કામ કરવા સક્તિવાન છું, આ કામ કરવામાં મારી પક્ષ

શ્રદ્ધા છે, અને આ કામ કરવું એ મ્હારે મન સહેલ છે. આ ત્રણ વાક્યો તમારે એક કલાકે ત્રણ વખત વાંચવાં, વિચારવાં અને એ પ્રમાણે વર્તવું.

મારો બોધ નોકાને બર નેખમમાં નાંખનાર પ્રાણુશંકરે સ્વિકાર્યો, અને પિતાને જણાવ્યું કે મ્હારે કેટલાક દિવસ અચેજ રહેવાનું થશે માટે તમે ચિંતા કરશો નહીં. આપણા પૃથ્વ કાકાના પુત્ર આનંદ શંકરને મારી પાસે મોકલશો. એમ જણાવી તેમણે મારી સૂચના અમલમાં મૂકી. મેં માત્ર શુદ્ધ પાણીજ તેમના મનને આનંદ આપવાને શ્રદ્ધા બેસારવા આપ્યું. આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોથી તેમણે દિવસે દિવસે આરોગ્ય અનુભવ્યું અને ઘોડા માસમાં તે પૂર્ણ નિરોગ થયા. પણ તેણે કેવી રીતે આસ્તા રાખી કામ લીધું તે તેનાજ વચનમાં અત્ર ટાંકી જતાવું હું.

મ્હારા પ્રિય દાકતર સાહેબની સૂચનાથી ખરેખર! મેં પુનઃ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કર્યું અને ભારતવર્ષમાં મ્હારા જેવા આરોગ્યશત્રુ સ્વહિતને માટે જો તેઓ આમ નિશ્ચયથી પ્રયત્નમાં બેસતા રહે તો તેઓ પોતાનું શારીરિક બળ સંપૂર્ણ રીતે વધારી શકે, સઘળા સંનિગો જોતાં એ નિશ્ચય સિદ્ધ થાય છે કે પૂર્ણશ્રદ્ધા, પૂર્ણનિશ્ચય અને પૂર્ણ પ્રયત્નથી મનુષ્ય પોતાને ધારે તેવો કદો શકે.

*

*

*

*

પ્રાતઃકાળમાં હું સઘળા દિવસો કરતાં વહેસો ઉઠયો. શૌચ આદિ કાર્યોથી પરવારી, હું ફરવા માટે મારા નોકરને સાથે લેઈ ગયો. હું અશક્ત હતો, પરંતુ અપાયેલી સૂચનાઓ ઉપર અને તેથી વિશેષ મ્હાઈ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાપર હવે મ્હારા વિચારો સદ્રઢ થયેલા હતા. ધીરે ધીરે મેં આગળ ચાલવા માડ્યું એટલામાં નીચેનો હનિ મ્હારા કણું અથડાતો, પ્રાતઃકાળના સુશાન્ત શીતલ પવનમાં અદ્રશ્ય થતો, મ્હારા હૃદયમાં અભિરસ પ્રેરતો આવ્યો ગયો.

કૃષ્ણ ઘેલા, ક્યાં ચાલ્યા ગયા મૂઠી વનમાં,
મૂઠી વનમાં, પ્રકટાવી આવતુ આ તનમાં.—કૃષ્ણ.
નાથ ઘેલા, બહેલા પધારે જ'દાવનમાં,
શાન્તિ પ્રકટે, અગ્નિ રસ રેસે નયનમાં—કૃષ્ણ.

*

*

*

*

*

ધ્વનિ કરનાર કોણ છે એ જાણવાની જગાસા થઈ. કેટલીક ઝાડી વડાવી આગળ ગયા. ત્યાં એક કૃષ્ણિકર પોતાના ખેતરમાં હળ ખેડતો હતો. ઉપરની લીટી વારંવાર બોલતો બળદને 'ખમા ખમા' કહેતો પોતાના કાર્યમાં લીન થયેલો હતો. દશેક મિનિટ હું ત્યાં ઉભો હતો. એટલે હળ મારી પાસે આવ્યું. મેં કૃષ્ણિકરને પૂછ્યું 'ભાઈ! તમારું નામ શું ?'

તેણે જવાબ આપ્યો. 'ગોવિંદભાઈ'

'તમે મ્યારના આવી આ ધંધો શરૂ કર્યો છે ?'

તેણે જવાબ આપ્યો. 'ભાઈ એક પ્રહર રાત્રિ રહેતાં અમે રોજ ઉડી વહેલા ખેતરમાં આવીએ છીએ. ભાઈ! અમારો ધંધો અમારે ક્યાં શિવાય કેમ ચાલે ?'

'આમ ક્યાં સુધી ખેતરમાં રહો છો ?'

૧૦ બને ત્યાં સુધી રાત્રિના આઠ કલાકે શાન્ત પંથે નિદ્રાવશ થવું. સુતાં પહેલાં વિશેષ વિચારોનો ઉચ્છેદ કરવો, અને આરોગ્યના નિયમોનું સ્મરણ કરતાં પ્રભુની ઉદારતાનું લક્ષ્યાન સ્થાપી નિદ્રાધિન થવું.

૧૧ પુનઃપુનઃસ્મરણમાત્ર રાખવું કે “અન્ન તેવો ઝોટકાર.” જેવો ખોરાક તેવી અસર. તેથી બને ત્યાં સુધી તો તદ્દન આરો-માદો-પચે તેવો-આરોગ્ય અર્પનાર જ ખોરાક ગ્રહેવો.

૧૨ આરોગ્યના નિયમોનો ભંગ કરનાર ચોરથી પણ અધિક શિક્ષા ભોગવે છે. ચોર પોતાની કૃતિથી કેટલોક સમય બંધનમાં રહે છે, પરંતુ આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોથી વિદૂર, બદ્ધ હોવને પોતાની કૃતિનું ફળ ભોગવવા ઘણો સમય તૈયાર રહેવું પડે છે.

૧૩ જમતાં જમતાં પાણી પીવું નહીં. જમ્યા અગાઉ એક કલાકે અને જમ્યા પછી એ કલાકે જળ પીવાથી જરૂર પોતાનું કાર્ય સારી રીતે કરી શકે છે.

૧૪ આરોગ્ય મળવાથી મન પ્રફુલ્લ રહે છે. મનની શક્તિ ખિન્નવાથી આધ્યાત્મિક શક્તિ મટેજ થાય છે.

૧૫ આપણાં શાસ્ત્રો એવા નિયમોનું પ્રતિપાદન કરે છે કે જે મનુષ્યને હમેશાં ઉચ્ચાચપર સ્થિત થવા પ્રેરે છે.

૧૬ શરીર દેખાતું હાડપીંજર અને રક્ત, માંસનું છે. પણ તેનું જ્ઞાન સમુદ્રમાં પથરાયેલા અગણિત મૂલ્યવાન રત્ન, માણેક, હીરા, મોતીથી પણ અધિક કિંમતી છે. યોગિયોને મિદ્ધોને-મહાત્મીઓને, મદ્દુરોને તે એક કર્તવ્ય ભૂમિકાનું પ્રશસ્ય રત્ન સમજાય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે અન્ન જરૂરમાં જાય છે. ત્યાં પચે છે. તેનું રક્ત થાય છે. તે અભિસરણ કરે છે. અને પછી હોવાને નિભાવે છે. આટલી નહાની વાત તેઓની કર્તવ્ય ભૂમિકામાં એક ગંભિર અને શુભજ્ઞાનનું દાન આપનાર થઈ પડે છે.

૧૭ કાળા માથાનું મનુષ્ય શું ન કરી શકે ? તે ધારે તે કરવા શક્તિવાન છે. ઇતિહાસો-પરથી લોકિક પ્રચલિત વાતો ઉપરથી, અને એ શિવાય ઘણા વિચારોથી શું આપણે નથી જાણી શકતા કે તેઓનાં કાર્યો આપણી સ્મૃતિપટ્ટપરે આશ્ચર્ય અને અસંભવિત-પણું પ્રકટાવે છે ? પણ એ ગિર્યાવેષારોપણ આપણી બુદ્ધિની, આપણા નિયમોની, આપણી શ્રદ્ધાની, આપણા પુરુષાર્થની ખામીજ દર્શાવે છે. તેનું આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરતા તેવાં કાર્યો સાધવા સર્વદા શક્તિવાન છે.

૧૮ મહાજનોનાં વાત્સોપર અવિશ્વાસ અથવા અશ્રદ્ધા તે આપણી કર્તવ્ય ભૂમિકામાં મહાન પ્રતિબંધક શત્રુઓ છે. તેના રહસ્યનો રહસ્ય સમજવા પર્વત ખૂંચ ઉડા ઉતરી વિચાર કરવો. પછીથીજ અને તેટલું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થતાં સુધી તેમની વાતોનો અસ્વિકાર કરવાને આપણને હક નથી.

પત્ર પુરો થયો. તેનાપર પુષ્ટજ વિચાર કર્યો. અંતમાં અંતર્યામિ પરમાત્માએ પ્રેરણા કરી કે ઉઠ ! શું ખેંચી રહ્યો છે. શિદ્ધ પ્રયત્ન કર પ્રયત્નના અંતે વિજય છે. અને જેજ પ્રમાણે આરંભ થયો.

સાંજના દાક્તર સાહેબ મળ્યા. તેમના પત્રપર તેમણે વિવેચન કર્યું. અને એ વિવેચન આ હદંગીમાં તો એક ક્ષણપણુ મારી સ્મૃતિથી બહાર નહીંજ રહે. આજ નિય-

મધી, અને આજ મહત્તિથી મેં હેવટે પૂર્ણ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કર્યું. આના સ્મરણ ચિન્હ તરીકે મેં દેવાલયની પૂર્વ દિશાએ એક ન્હાનું આરોગ્યમંદિર બંધાવ્યું. હેમાં પૂર્ણ પ્રકાશ મને ચોખ્ખી હવા આવગવ કરવાને માટે પૂરતી સગવડ રાખી તેના સુખ ભાગે મેં સુવર્ણ અક્ષરથી ચિતરાવ્યું કે “આરોગ્યને ઈચ્છનાર મંદિર—આરોગ્યમંદિર.” પછી જે નિયમો મેં પાછળ જણાવ્યા છે તેમને વિવિધ પ્રતોમાં જેઝી બધાં ત્યાં જણાવી દીધી. નિબંધ પૂરો કરતાં આ જ્ઞાન આપનાર મહારા પરમાર્થી ડૉક્ટરનો આ સ્થળે ઉપકાર બૂલવો નહીં જોઈએ. કારણ જે ડૉક્ટર આરોગ્યના નિયમોથી દરદીઓનું વાસ્તવ-હિત સાધી શકે છે તેજ મહાન પરમાર્થી છે. અને હેમની કર્તવ્ય સ્થિતિમાં એવાજ ઓછું પદે મૂકાય છે. પરમાત્મા મહારી માફક મહારા આર્યજંતુઓમાં પણ એ સિદ્ધિતાને સ્થિત કરે કે આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોનાં ચધાર્ય પાલનથીજ ચથેચ્છ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે—ૐ શ્રી હરિ!

બહિર અને અંતરશુદ્ધિ.

મહાત્મા જીસીસ કોઇરટે યાદુદી દેરીનીઓ અને ધર્મગુરુઓએ બાધબલમાં કર્યું છે કે “તમે કોઈ બહારથી સદેહ, ધોળેલા કપરસ્તાન જે ઉપરથી સુશોભિત દેખાય છે પરંતુ અંદરથી મુડાંઓનાં હાડકાં અને સર્વ જાતની ગંદકીથી ભરેલા હોય છે, તેના જેવા છે.”

ખરી વાત છે કે, ઉપરના શબ્દો અધ્યાત્મિક પવિત્રતાને લાગુ પડે છે. પરંતુ આજ શબ્દો શારીરિક પવિત્રતાને પણ લગાડવા ધણા અનુકૂળ છે. ધણા માણસો વારે ધડીએ સ્નાન, શરીરની ચોખી, હાજમત અને બીજાં દેટલાંક સાધનોવડે ખરેખર બહારથી રૂપાળા અને ચોખ્ખા હોય એવા દેખાય છે. પરંતુ મંધાઇ રહેલી હવામાં દિવસોના દિવસ ગુળ-રવાથી, આળસુ છવંન અને અતિ બહારથી શરીરની અંદર એટલી બધી ગંદકી ધાય છે કે બહારની સ્વચ્છતા ગમે તેટલી હોય તો પણ તેની જરાખરી કરી શકતી નથી.

ડૉક્ટર સી. એસ. કાર. એમ. ડી કહે છે કે “એક દિવસ હું બહારની પવિ-ત્રતાની સર્વોત્તમ પ્રતિમારૂપ એક સુંદરી કે જે સવારનાં સુશોભિત વસ્ત્રપહેરીને એક કોચ ઉપર ચઢેલી તે મારી સાથે વાત કરતી હતી. સ્તનજડિત વીંટીઓવાળી આંગળીઓ જોર વળુની ઘાટદાર હતી. તેના કેસ નરમ રેશમ જેવા અને સુગંધીવાળા હતા, તે પ્રાતઃ સ્નાન કરીને તરતજ આવી બેઠી હતી. તેથી તેની સુંદર ત્વચા ઉપર એક ઊધ સરખો પણ જણાતો નહોતો. તેના હાથ પગના નખ સુલાખી રંગના સ્વચ્છ અને ચળ-કતા કરેલા હતા. તેના સ્ફટિક જેવા દાંત બન્ને પ્રવાળી રંગના હોદની વચ્ચે ચળકી રહ્યા હતા. ટુંકામાં જે એક સીના સૌંદર્યતા સર્વોત્કૃષ્ટ આદર્શરૂપ હતી. પણ આ બધા બહારની ચોખ્ખાઇના દેખાવ નીચે એવી શીકારા હતી કે જે ઉપરથી ખુલ્લી હવામાં કસર-તનો અણાવ અને હવાના અવર જવર વિનાના ચપનગૃહમાં સુવાની રેવ જણાઈ આવતી હતી. અમે જે દિવાનખાનામાં બેઠા હતા ત્યાંની હવા ઉંઘા પાણીની નળીઓ

વડે ગરમ રાખવામાં આવતી હતી, તેમ ત્યાંની હવા જરા પણ હાલતી નહોતી. વળી આસોઆસથી વિષમય અનેલી હવાને કાઠીને તાજી હવા દાખલ થવા માટેના માર્ગ રાખેલા નહિ હોવાથી, એકની એક હવા શરીરથી આસમાં લેવી પડતી હતી. બહારની ખુલ્લી હવામાં કોઈ પણ નર્તુની કસરત કરવાનો કંટાળો, બંધકોશ તથા હોજરી અને આંતર-ગાંમાં ખોરાકનું થતું ડાબાણુ અને તેમાંથી ઉત્પન્ન થતાં ઝેરોથી વિષમય અનેલું લોહી અને શરીરમાંથી જે પદાર્થોને કહાડી નાંખવા જોઈએ તે તેના શરીરમાં એકલા થવાથી આખું શરીર યુરીયા જેવા રોગજનક દ્વારો અને કાર્બોનિક ઍસીડ ગેસ વિગેરેથી પુર્ણ રીતે વિનતીય તત્વોથી ભરાઈ ગયું હતું.

એમે વાત કરતા હતા એટલામાં બહાર રસ્તા ઉપરથી પાવડાવતી બરફ ઉખાડવાનું કામ કરતો એક પુરૂષ ત્યાં આવ્યો. તેનો દેખાવ બહારથી એક ગામડાના રોચા જેવો હતો. આખો દિવસ જરાપણ કામ કર્યા શિવાય તેને બેસી રહેવું ગમતું નહિ. તેના દેખાવ ઉપરથી તો એમ લાગે કે આખા વરપમાં તે એકવાર ભાગ્યેજ સ્નાન કરતો હશે. તેનાં લાંબા રાતાં વિશાળ કાંઠાં તેના મેલા કોટની બાંહમાંથી બહાર દેખાતાં હતાં. ને કોટની અંદર વળી અત્યંત પરશેવાથી ભીંજાયેલું પેરણ હતું. મેશ, મેલ, અને ફળનું તેના હાથ અને ગળા ઉપર પણ બાંહેણ હતું. તેના નખ વધેલા અને તેમાં મેલ ભરેલો હતો. તેના દાંત કાળા અને સાફ કર્યા વગરના હતા. પરંતુ આ સૂર્ય અસ્વચ્છતા નીચે બરફ ખોદવાની લાભકારક કસરતથી ફેફસાંમાં લેવાતા પ્રાણવાયુના મોટા પ્રમાણથી શુદ્ધ અને સત્વમય અનેલું શુભીખી લોહી તેનામાં વહેતું હતું. તેના ગરદનની બાજુએ ધબકતી રક્ત વાહિનીઓમાં ઉછળતું લોહી નજરે પડતું હતું. વારંધડીયે થતા ઉપવાસ, ખુલ્લી હવામાં ઉઘાડે શરીરે કરવાં પડતા કામ વિગેરેથી પેલી કાંચ ઉપર પડેલી સુંદરીની આશ્ચર્ય અછળું ખોરાકનું કોહોવાણુ અને તેથી શરીરની સમઘાતુઓને વિષમય બનવાનો પ્રસંગ આવતો નહી. આ બન્ને સ્ત્રી પુરૂષ તરફ મેં દ્રષ્ટી કરી. તેની શેઠાણીએ પૈસા આપવા માંગ્યા તે લેવા જેવો તે તેની નજીક ગયો કે તેની મલીનતા જોઈ. તે સુંદરીને સુગને લીધે કમકમી આવી. પેલો પુરૂષ બહારથી મલીન પણ અંદરથી ચોખ્ખો હતો. પેલી સુંદરી બહારથી ચોખ્ખી પણ અંદરથી અત્યંત મલીન હતી.

જેવો પેલો પુરૂષ બહાર ગયો કે પેલી સુંદરી મુખ મરડી તિરસ્કાર ભરેલી રીતે કહેવા લાગી કે 'આવા ગંદા પ્રાણીના સંબંધમાં આવડું કેટલું બધું કર છે ? તમે તેના હાથ જોયા તે કેટલા બધા ખરાબ હતા ? તમે તેના વધી ગયેલા અરે મેલથી ભરેલા નખ જોખ્ખા વગરના ઉડતા મેલા વાળ, તેના ગંદા કાળા દાંત, વિગેરે જોયા ? છડ' હા. આ સર્વ મેં જોયું હતું, પણ મેં વધારામાં બીજાં કેટલાંક વાનાં પણ જોયાં હતાં. કે જે સુંદરીની દ્રષ્ટીએ ચડ્યાં નહોતાં. મેં બહારની દેખીતી મલીનતા નીચે ચોખ્ખી હવાના પ્રાણવાયુથી વિશુદ્ધ અને આરોગ્યવર્ધક ચાલી રહેલી ક્રિયા પણ જોઈ હતી. બ્યારે તે પુરૂષનું લોહી પ્રાણવાયુથી પૂર્ણ રીતે ભરેલું હતું ત્યારે તે સ્ત્રીનું લોહી તો વિષમય કાર્બોનિક ઍસીડ ગેસથી ભરેલું હતું. બ્યારે તે પુરૂષનું શરીર સર્વ જાતના વિનતીય મળથી રહિત હતું ત્યારે બહારથી ચોખ્ખી જણાતી સુંદરીનું શરીર વિનતીય તત્વોથી પૂર્ણ રીતે પુરાઈ ગયેલું હતું. મહાત્મા ઇસીસ કાઠરે કહ્યું હતું તેમ તે સ્ત્રી બહારથી ઘોળેલી કબર જેવી

ચોખ્ખી દેખાતી હતી. પણ અંદર તો મૃત અણુઓ અને મલીનતાથી ભરેલી હતી. અસાવધપણાથી અને અજ્ઞાનપણાથી તેણે એમ થવા દીધું હતું. આં સર્વ તેની મોજ-શોખ અને આળસનું પરિણામ હતું. પેલા પુરુષે પણ તેટલીજ અસાવધાન રીતે અને પોતાના જીવનનું શું પરિણામ આવશે તે ન જાણતાં છતાં પણ શરીરનો દરેક ખુણા ખોથરો દરેક નાડી અને રસવાહીની દરેક અવયવ અને માંસપેશીઓને સ્વચ્છ અને નિરોગ બનાવી હતી. ધૃષ્ટરના પોતાના સર્વોત્કૃષ્ટ જાતુનાશક શુદ્ધ કરનાર ઔષધ એટલે કે ઔકસીજન અથવા પ્રાણવાયુવડે શરીરના એકેએક ભાગને વારંવાર જીવનમય બનાવ્યો હતો. અંદરથી તે છેક ચામડી સુધી નિર્મળ અને વિશુદ્ધ હતો. જો તેનામાં કંઈ પણ મલીનતા હોય તો તે માત્ર બહારજ ચામડી ઉપર હતી. પણ પેલીની મલીનતા તો વધારે ભંખર હતી. શરીરની એક બાજુની ત્વચાથી તે ખીજ બાજુની ત્વચા સુધી શરીરની અંદર સર્વ ઠેકાણે કચરોજ ભરાય ગયેલો હતો. જો તેનામાં સ્વચ્છતા લેશમાત્ર પણ હોય તો તે માત્ર તેની ચામડીની સપાટી ઉપરજ હતી. પણ ચામડીની ઉલ્લસ જેટલી પણ નહોતી. ડૉક્ટર કાર. એમ. ડી. કહે છે કે જો આ બંનેની સ્વચ્છતામાંથી મ્હારે એક જાણની પસંદગી કરવાની હોય તો પેલા ગંદા મનુષ્યની મલીનતા જોઈ સુગ લાવી કમકમી ખાનાર સ્ત્રીના શરીરની અંદરની મલીનતા કરતાં પેલા પુરુષની ફક્ત બહારનીજ મલીનતા હું પસંદ કરીશ.

મેં તે વખતે તે સ્ત્રીને તો કંઈ કંઈ નહીં. કદાચ તમને એમ લાગશે કે મારે તેમ કરવું જોઈતું હતું. પરંતુ હું તેનો કંઈ ધર્મશુર કે ડૉક્ટર નહોતો. તેથી આં લેખ લખીનેજ મેં સંતોષ માન્યો છે. હું આ શબ્દો લખું છું તે તેના વાંચવામાં આવે તેવો સંભવ નથી. અથવા જો કદાચ તે વાંચે તોપણ પોતાની રહેણી કરણીમાં ફેરફાર કરે એવો સંભવ નથી.

મારા કહેવાનો ભાવાર્થ એવો નથી કે માણસે અંદરથી શુદ્ધ રહેવું ને બહાર સ્વચ્છતાથી બેદરકાર રહેવું. જો અંતર તેમજ બહિર બંને શુદ્ધિ સચવાય તો તેના જેવું એકે ઉત્તમ નથી. પરંતુ જો તેમ ન બને તો બહારની ચોખ્ખાઈની ટાપટીપ કરતાં શરીરને અંદરથી ચોખ્ખું રાખવા આપણે ધણીજ વધારે કાળજી રાખવી જોઈએ. આ કારણથી તેવી અંતરશુદ્ધિ કરવાનો હું લોભ રાખું છું અને તે પ્રાપ્ત કરવાને પ્રતિદિન બનતો પ્રયત્ન કરું છું.

અમારો અભિપ્રાય એવો છે કે આંગળાના નખ સાફ રાખવા તરફ બેદરકારી રાખવામાં જેટલું તુકશાન છે તેના કરતાં સવારની તાજ અને શીતળ હવામાં વ્યાયામ કરી ઉંડા શ્વાસપ્રશ્વાસ લેવામાં બેદરકાર રહેવું, એ ધણુંજ વધારે જોખમકારક છે.

વળી અમારું એવું માનવું છે કે હાથ ૫૨ ધોવામાં બેદરકારી રાખવા કરતાં બંધકોશને શરીરમાં ઘર ઘાલી રહેવા દેવું તે વધારે જોખમકારક અને ધણુંજ વધારે સુંગ ઉપજાવે તેવું છે. સુભાગ્યે જો દરેક માણસ ઇચ્છે તો બહિર અને અંતર બંને શુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. તોપણ હું પુનઃ કહું છું કે જો મ્હારે બહારની અને અંદરની બંને શુદ્ધિમાંથી એકજ પસંદ કરવાની હોય તો ખરેખર હું બહિરશુદ્ધિ કરતાં અંતરશુદ્ધિ પસંદ કરું.

હલકી વરણના લોકો જેઓ હમેશાં સ્નાન કરતા નથી તેઓ જો કે હમેશાં અંદરથી પવિત્ર હોય છેજ એવું અમારું કહેવું નથી; તો પણ એટલું તો ખરુંજ છે કે બહારની

શુદ્ધિનો રોગ કરનાર બેદા-ખાઉને આગળ સુ ઉચ્ચવરણના લોકો કરતાં તેઓ દરરોજ શારીરિક મજૂરી કરીને પોતાના શરીરને અંદરથી હળવર ગણું શુદ્ધ રાખી શકે છે.

બહારની ટાપટીપનાં સાધનો જેવાં કે દુધ, ઘસ, અનેક જાતની મુખની ખૂખમુરતી વધારનાર ચોખ્ખાઈ અને નખને ગુલાખી અને ચકચકીત કરનાર પોલીસની જેટલી જરૂર છે તેના કરતાં ખારી જળાઓને રાત દિવસ ખુદ્દલી રાખવી, શીતળ જળે જરાબર શરીરનું ધર્મણુ કરી સ્નાન કરવાની અને સવારમાં ઠંડા જળનો એક ખાલો પીવાની વધારે જરૂર છે.

હાલના જમાનામાં ધોખાઓ સાથુ, આક્રુ અને ચળકતાં કોલરો, મુખાકૃતિ ઝોર દેખાવા માટે લગાવવામાં આવતી અનેક જાતની પાઉરો, ટોરમેટીક અથવા પોમેટમ વિગેરે બહારની ચોખ્ખાઈ અને ટાપટીપનાં સાધનો આગળના જમાના કરતાં ઘણાં વૃદ્ધી ગએલાં નજરે પડે છે. તેથી ઘણાઓને એમ લાગે છે કે આપણા પૂર્વજો કરતાં આપણે વધારે ચોખ્ખાઈ પાળીએ છીએ. પરંતુ આપણા પૂર્વજો સાદુ ભોજન, શુદ્ધ જળનું પાન, ખુદ્દલી હવા, અજવાળાવાળાં તેમનાં રહેવાનાં મકાન અને પુષ્ટળ શારીરિક અંગમહેનત વિગેરે સાધનોથી જેવી અંતરશુદ્ધિ તેઓ જાળવી શકતા હતા તેવી અંતરશુદ્ધિ બહારની ટાપટીપથી આપણને પ્રાપ્ત થઈ શકતી નથી. જુના જમાનાના યાહુદી, ફેરીશીઓ અને ધર્મશુરો ધર્મની પવિત્રતાનો બહારનો દેખાવ રાખતા અને ખીછ હલકી વરણના લોકો જેઓ અંદરથી ચોખ્ખા રહેતા પણ બિચારા બહારની ચોખ્ખાઈનો રોગ કરતા નહીં. તેવા લોકોને તેઓ ધિક્કારતા હતા તેજ પ્રમાણે પેલા ફેરીશીઓની માફક વર્તમાન કાળના બહારની ટાપટીપ રાખનાર લોકો પણ કરે છે. એટલે કે, અત્યંત ખરચાળ, કાન-કુટ બરેલી અને બે ત્રણ નોકરોની મદદથી જ જાળવી શકાય તેવી બહારની ચોખ્ખાઈ નહીં રાખી શકનાર પણ અંદરથી વધારે શુદ્ધિ રાખનાર લોકોને ધિક્કારે છે.

સાધારણ રીતે ગરીબ માણસને આવી બહારની ચોખ્ખાઈ કે જેને માટે ઉચ્ચ વરણના લોકો એટલી બધી દરજર રાખે છે તે પ્રાપ્ત કરવાનો વખત અને પૈસા વિગેરેનાં સાધનો તે બિચારાઓને મળતાં નથી. તે માટે દિલગીર થવા જેવું છે; તો પણ અતિ આહાર, ટુંકા શ્વાસપ્રશ્વાસ, આજસ, શારીરિક વ્યાયામનો અભાવ, ખુદ્દલી જોમાં રહેવા અને કામ કરવાના કંટાળાથી થતી અંતર મલીનતા કરતાં ગરીબ લોકોની બહારની મલીનતા હળવર દરજ્જે ઓછી નુકશાનકારક છે.

આપણા લોકોમાં પણ શ્રીમંતો અને સાધારણ ઉચ્ચ વર્ગના કુટુંબો તરફ આપણે નજર કરીયું તો આવી જ બહિરશુદ્ધિ દેખાશે. પરંતુ સવારમાં ચાહા, કેકો, તમાકુ પીવાની બીડીઓ, હોહા, સુંધવાની તમાકુ, ગાંજો, ભાંગ અને મદિરા જેવા મલીન પદાર્થોનું સેવન થતું જોવામાં આવે છે એટલું જ નહિ પણ અતિ નુકશાનકારક માંસ અને ચરબી જેવા અપવિત્ર પદાર્થની બનેલી દવાઓ જેવી કે બોવરીલ, પેપરીન, કોર્લીવર ઓઈલ, ચીકન સીરપ ઇત્યાદિ અનેક વિપત્તિ દવાઓનું સેવન થતું જોવામાં આવે છે. તેમજ અત્યંત મસાલાવાળા ટાઢા અને ભક્ષણ કરવાને અયોગ્ય આહારનું સેવન થતું જોવામાં આવે છે. ખુદ્દી હવા, દીર્ઘ શ્વાસપ્રશ્વાસ, તથા વ્યાયામ (કસરત) અને હવાથી જ ગાંતું ઠેકાણું જોવામાં આવતું

નથી. મ્હોટાં મ્હોટાં મકાનો છતાં જેમાં સૂઈના પ્રદાશનો અભાવ હોય છે અને મોરી, ખાળ, તાજખાંનાંથી નીકળતી દુર્ગંધથી આવા કુટુંબના માણસોનાં શરીરો વિગ્નતીય તત્ત્વથી વિપગય થયેલાં હોવાથી અધઃકાપનું દર્દ હામ હામ ધર કરી રહેલું જોવામાં આવે છે.

સવારના પહોરમાં મીલનાં ભુગળાંમાંથી ઝાંઝાન ચલાવવા સ્ત્રીની ભરી ધુમાડ કઢાવવામાં આવે છે તેમ આવા ગૃહસ્થોને ઉઠ્યા બરાબર તમાકુની બીડીઓ ને સીગારેટ પી ધુમાડ કઢાવવાની જરૂર પડે છે. ચા, કોફી, કોકો, અને ચોકલેટ જેવી વસ્તુનું પાન કરવું પડે છે. એટલુંજ નહિ પણ તાજખાંનામાં જતાં પણ મ્હોંડમાં બીડીનું ભુગળું હોય છે. અને ધુમાડ કઢાવતાં ઝાડે ફરવા જાય છે; તો પણ ઝાડો ઉતરતો નથી. અને બધે ત્રણ ત્રણ દિવસે ઝાડો ઉતરે છે. પેટમાં કોહેલા મળની ગલીથી બરેલી હોય છે. મુખમાં તમાકુ વિગેરેની દુર્ગંધ આવે છે. શુદ્ધારે ખરાબ વાયુ છુટે છે, પરશેવો, મુત્ર, અને ઝાડો વિગેરે દુરગંધીમાન હોય છે. બીજાનું ઉચ્છ્રીય અન્ન જળ લેવામાં અત્યંત પાપ માનનાર આવા ગૃહસ્થો બાંધીયાર શયનગૃહમાં સુતાર, પોતાના કુટુંબના માણસોના શ્વાસ પ્રશ્વાસમાંથી નીકળતી ઉચ્છ્રીય કાર્બોનીક ગેસ જેવી વિપગય હવાનું પાન કર્યાં જાય છે. આવાં કુટુંબો મધ્ય ગહારથી સાચુ ચોળા નહાતાં હોય, શરીરે દરરોજ ધોયેલાં કપડાં પહેરતાં હોય અગર લવંડર, ફોસોરીડ, કે બીજાં સૈન્ટો કપડાંપર છાંટતા હોય અને શરીરની શોભા બતાવતાં હોય અને સવારમાં પવિત્ર વસ્ત્ર પહેરી દેવપૂજન કરવા બેસતાં હોય છતાં પણ તેમને આપણે કદી પણ પવિત્ર અને શુદ્ધ છે એમ કહી શકીશું નહીં. માટે ઉપરના લેખમાં બતાવી ગયા પ્રમાણે અંતરની અને બહિરશુદ્ધિ રાખવી જોઈએ, કે નૈધી શરીર નિરોગી રહેતો દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવાય. અંતરશુદ્ધિ સંબંધે હજુપણ લખવા જેવું છે તે અમો પ્રસંગોપાત લખીશું.

(અપૂર્ણ)

જાણવા ચોગ્ય બાબતો.

૧ દુનિયામાં મ્હોટામાં મ્હોટાં પુસ્તક બીડીશ મ્યુઝીયમમાં (લંડનમાં) છે. તે પુસ્તકમાં નકશા કાઢેલા છે. પુસ્તકની લંબાઈ શીટ ૫ પાંચ ને ઇંચ ૧૦ દશ છે અને પહોળાઈ શીટ ૩ ને ઇંચ ૨ છે. અને તેનું વજન લગભગ બે હાંડરવેટ છે. એટલે મળ્યું પાંચ ને શેર ૨૪ છે.

૨ બ્રિટીશ લાઈબ્રેરીને મળેલાં પુસ્તકોમાંથી ચાલીસ વરખ પછી એટલે સન ૧૬૬૪ માં વધારાનાં નકામાં જેવાં પુસ્તકો હરાજ કરી દેવામાં આવ્યાં. તેમાં શેક્સપીયર નાટકનો હસ્તલિખિત ગ્રંથ ૨૪ ચોવીસ પાઉન્ડ માટે હરાજ કરી દેવામાં આવ્યો હતો. બ્યારે હવે તે બ્રિટીશ લાઈબ્રેરી તેજ પુસ્તકને પાછું ૩૦૦૦ પાઉન્ડ અથવા તો ૪૫૦૦૦ રૂપિયા આપીને ખરીદ કરવા પ્રયત્ન કરે છે.

૩ આખી દુનિયામાં નાહાનામાં નહાનું પુસ્તક અલ્ફ્રેડ ડફરીનની પાસે છે તેનું કદ એક પોઈન્ટની ટીકાટથી અલ્પ છે. અને તે શિષ્ય લોકોના ધર્મના પુસ્તકની નકલ છે.

૪ શીટલા નામના ગામમાં ભરાયલા અલાસકા ચુકેન સ્પેશીટીક એકઝીબી-
શનમાં દક્ષિણ આલબર્ટાના એક પશુના ઉછેરનારે દુનિયામાં મહોદયમાં મહોદય
વાછડો મોકલ્યો છે. આ વાછડો ને કે હજુ માત્ર ત્રણજ વરસની ઉમરનો છે. છતાં તેની
ઉંચાઈ ૬ ફીટ ને લગભગ ૧૧ ફીટ ૨ ઇન્ચ છે. તેના પેટનો ધેરાવો ૮ ફીટ ૮ ઇન્ચ
અને કેડનો ધેરાવો ૬ ફીટ છે. આ વાછડાના માલિકે તેને ૮૦૦ પાઉંડ એટલે ૧૨૦૦૦
રૂપૈયાની કીમતે પણ વેચાતો આપવા ના પાડી છે !!

સાપના ઝેરનો ઇલાજ.

સર લૉડર અન્તનવાળાં નસ્તર વગેરે વિષે સંયુક્ત પ્રાંતોનો અનુભવ.

સંયુક્ત પ્રાંતોની સરકારના ગેઝેટમાં પ્રગટ કરવામાં આવેલા એક ઠરાવમાં સાપના
ઝેરના ઇલાજ તરીકે સર લૉડર અન્તનવાળાં નસ્તર અને :પરમેગેનેટ આદિ પોટાશને
ઉપયોગમાં લેવા બાબત કેટલીક જાણવા લાયક હકીકત પ્રગટ કરવામાં આવી છે.

તેમાં જણાવ્યા પ્રમાણે જુદા જુદા જીલ્લાઓ તરફના અહેવાલોમાં અનુભવ જુદો
જુદો જોવામાં આવે છે. મીરત જીલ્લામાં ૨૩૫ દરદીઓના સંબંધમાં નસ્તરને ઉપયોગમાં
લેવામાં આવ્યું હતું અને ૧૭૧ ના સંબંધમાં ૪૨૬ મેળવી શકાઈ હતી, પણ આ સંબંધના
દરદીઓને ડંખ મારનારા સાપ ઝેરી હતા કે કેમ તે ચોક્કસ નથી. ખાવીસ દરદીઓ મરણ
પામ્યા હતા.

ખારાબાકી ખાતે ચાર દર્દીઓ ઉપર ૪૨૬ સાથે અજમાએશ લેવામાં આવી હતી
અને બંને કરડનારા ઝેરી સાપ હતા એમ જણાયું હતું.

ખીન્ડ જીલ્લાઓવાળા કેટલાક દરદીઓના સંબંધમાં ૪૨૬ મેળવી જણાવવામાં આવે
છે. વળી તે સંબંધી આંકડા ઘણા આધાર રાખવા જેવા નથી; કેમકે સાપ ઝેરી હતા એમ
ઘણા ક્ષણોમાં પુરવાર થયું નથી.

આગ્રાનો કમીસ્મર જણાવે છે કે તે તરફના ગામડીઆઓ નસ્તરથી ખીઓ છે અને
પોતાનો ચાલતો આવેરો ઇલાજ પસંદ કરે છે. અને એક મેજસ્ટ્રેટ ક્યાંદ કરે છે કે નસ્તરો
જોઈએ તેવાં જાડાં કાપ મેલવાને ઉપયોગી થાય એટલાં તીક્ષ્ણ નથી હોતાં.

સર લૉડર અન્તને સરપના ઝેરના સંબંધમાં આગળ વાંચેલો એક નિબંધ.

ઝેરી સરપોનું ઝેર તથા તેઓના ડંખથી મરણ નીપજતું અટકાવવાની રીતો ઝેર
વિપય ઉપર મરહુમ સર જોસફ ફેરર તથા સર લૉડર અન્તને આગળ વાંચેલો એક નિબંધ
ઉપલો તાર મળ્યો છે, તે પછી જણવાળેમ યમ પડશે.

કેટલાક હિંદી ઝેરી સરપોનું ઝેર.

હિંદમાં ઝેરી સરપો જાતની ખુબારી નીપજવતા હોવાને સળખે તે અટકાવવા અથવા
તેમાં ધરાડો કરવાની ઉમેદથી જંગાળનાં લસકરી ખાતાંવાળા મરહુમ સરજૂન મેજર
સર જોસફ ફેરરે એ બાબતમાં લંબાણ અખતરા કરવાનું સને ૧૮૬૭ ના વરસમાં શરૂ

કીધું હતું. સને ૧૮૭૩ માં સર લૉડર બ્રન્ટન તથા તેના તરફથી, વાંચવામાં આવેલા ભેગા નિબંધમાં જણાવવામાં આવ્યું હતું કે સત્તાવાર આંકડાઓ ૨૭ થાય છે. તે મુજબ હિંદમાં દર વરષે દસ હજાર માણસ સરપના ડંખથી મરણ પામે છે, પણ એટલી જ ખીજ સંખ્યા નોંધાયા વગર રહી જતી હોયી જોઈએ તે બેતાં દર વરષે હિંદમાં સરપના ડંખથી મરણ વીસ હજાર જેટલાં નીપજતાં હોવાં જોઈએ એમ કહી શકાશે તેમજ સર્વેથી વધુ મરણ નાગ નીપજાવે છે.

ઝેરનો ઉતાર કરવા માટે એમોનીઆ સર્વેથી સરસ ઇલાજ છે, એવું વરષો થયાં મનાતું આવ્યું છે; પણ વારંવાર કરવામાં આવેલા અખતરાઓ ઉપરથી સાબિત થયું છે કે આ માન્યતા ખોટી છે. નસોમાં એ દવા દાખલ કીધાથી તેમજ દવા તરીકે પાપાથી તથા ડંખ ઉપર લગાડવાથી દરદીને કાંઈ પણ લાભ થયેલો માલમ પડ્યો નથી.

નાગનું ઝેર.

નાગનું ઝેર તાજું હોય છે ત્યારે તે પારદર્શક લગભગ રંગ વગરના શીરા જેવું ઘટ્ટ હોય છે તથા તેનો દેખાવ ગ્લીસરીન જેવો લાગે છે. ઝડપમાં સુકવવામાં આવતાં તે પીળાશ ઉપરના ભૂરા રંગના પારદર્શક ટુકડામાં બંધાઈ જાય છે તથા બાવળીઆના શુંદર જેવું લાગે છે. આ ઝેરને કેટલાક મહીના સુધી પ્રવાહી રચિતિમાં રાખી શકાય છે પણ આશુક મુદત પસાર થતાં તે કોહોવા માંડે છે. તે વેળા તેમાંથી ગેસનો મોટો જથ્થો બાહર પડે છે તથા તેજ વખતે ઝેર ઘેરે-ભૂરે રંગ પકડે છે. તથા તેમાંથી ખરાબ વાસ નીકળે છે. સુકવેલું ઝેર બગડ્યા વગર પ્રવાહી ઝેર કરતાં વધુ લાંબા વખત સુધી જાળવી રાખી શકાય છે.

ઝેરની અસર.

ઝેરની સ્થાનિક અસર એ થાય છે કે જે ભાગ ઉપર ડંખ મારવામાં આવ્યો હોય તે થોડે ભાગે શુષ્કતા મારી જાય છે. કોઇવાર તે જગ્યાએ દુખાવો થાય છે. આસપાસની આમડી તથા કોઈ કોઈ વખતે શરીરના તદન જુદાજ ડંખથી દૂરના ભાગો ઉપરની આમડી પણ કાળી થઈ જાય છે તથા જે જનવરને ડંખ મારવામાં આવ્યો હોય તે થોડાક કલાક જીવવા પામે છે તો તેની આમડીમાં કોહોવાટ ઉત્પન્ન થાય છે તથા તેમાંથી ઘણું લોહી વહે છે.

ઝેર ચડવાની સામાન્ય નિશાની એ છે કે દરદી સુસ્ત થઈ જાય છે. તેને મગજે ચકરી આવે છે. તેનો આસોઆસ ઘણો ઝડપથી આવે છે, તે જલદીથી યાકી જાય છે તથા તેને ઓઝારી આવે છે. ગીનીપીગને નામે ઓળખતાં ઉંદર જેવાં પ્રાણી તથા સસલાંનું શરીર વિચિત્ર રીતે હીલે છે જે ઉપરથી જાણે તેઓ પોતાની હોઝરીમાંના ખોરાક ઓઝી કાડવા માગતાં હોય તેવું લાગે છે તથા અરે બેતાં કેટલાંક ગીનીપીગને ઓઝારી વડીક થાય છે. કુતરાઓને પણ ઓઝારી થાય છે તેઓનાં મોઢાંમાં પુઝળ થુકે છુટે છે. તથા તેઓ પોતાના વાળ ઉભા કરી ટીકી ટીકીને એકજ દિશાએ લાંબો વખત બેવાં કરે છે. ઝેરની અસર વધતી જાય છે તેમ તે દરદીને લકવા ઉપર નાંખે છે. કોઈ કોઈવાર લકવો પહેલાં પાછલા પગથી ચરે થઈ રહે રહે આખા શરીરે ફેલાય છે તથા કોઈવાર આખા શરીર ઉપર લગભગ એકદમ તે હુમલો કરે છે. મરણ આગમ્ય વારેધીએ ઘણું

લોહી નળ છે તથા સામાન્ય રીતે આંકડી આવે છે. મરઘી આ ઝેરની અસરથી પુષ્કળ સુસ્ત થઈ ગયેલી માલુમ પડે છે. તે માથુ નાંખી દે છે તથા થોડોક વખત આંખ ઉપર તે ટેકવી રાખે છે પણ તે પછી કોર મરડીને પડી નળ છે. વારંધડીએ નાણે સુસ્તીમાંથી એકદમ ખેદાર થઈ હોય તેમ તેનું શરીર આંચકા ખાય છે.

ઝેર ચડતું અટકાવવાના ધલાળ.

ઝેરની અસર થતી સદંતર અટકાવવા અથવા તો તેમાં મોટો ઘટાડો કરવા માટેના ત્રણ ધલાળે જણાવેલા છે. (૧) લોહીમાં ઝેર આમેજ થતું અટકાવવું. (૨) શરીરમાં તે ફરતું હોય તે વેળા તે જે અસર કરે છે તે નિર્મૂળ કરવા તથા દરદીનો શ્વાસશ્વાસ આલુ રાખવાને ઘટતા ધલાળે લેવા અને (૩) ઝેર શરીરમાંથી બાહર જલદીથી નીકળી નળ તેવી રીતે કામ લેવું. નાગના ડંખનો ધલાળ કરવામાં પહેલી રૂઢી એકલી ઘણી કામની થઈ પડી છે.

નાગનું ઝેર શરીરમાં ફેલાતું હોય તે વેળા તેની અસર અટકાવવાની કોશેશ કરવા માટે ઝેરથી શરીર ઉપર કેવી અસર થાય છે તેનો આપણને થોડોક ખ્યાલ આવવાની જરૂર છે.

ઝેર કેવી રીતે અસર કરે છે.

ઝેર દરદી ઉપર પ્રાણુધાતક અથવા તુકશાનકારક અસર જ્ઞાતવંતુઓને તદન શન્ય મારી નાંખીને અતેજોતેને પરિણામે શ્વાસ ચાલતો બંધ પોડી કરે છે અથવા તો તેઓને થોડે ભાગે શન્ય મારી નાખીને અને તેજ વેળા લોહીને ઝેરી બનાવીને કરે છે.

દરદી ઉપર ઝેરની સખત કે નરમ અસર થાય છે તેનો આધાર નીચલા બે સંજોગો ઉપર રહે છે. (૧) સરખતી જાત ડખ મારવા વખતે તે કેવી સ્થિતિમાં હોય છે. ઝેરનો વધતો ઓછો જયો તથા તે કેટલાં જલદ છે. અને કયા સંજોગો વચ્ચે સર્પે ડખ માર્યો છે. (૨) જે જાનવરને ડખ મારવામાં આવે છે તેની જાત કદ તથા જોસ અને કયા સંજોગો વચ્ચે તેને કરડવામાં આવ્યું હતું. તે ઉપર સરખતા ઝેરમાં પોતાના સમાગમમાં આવતી યીજને કોવાડી નાંખવાનો શુણ છે જે જાનવરને ડખ મારવામાં આવ્યો હોય તે શુણ રહેવા પામે છે તો ડખની આણુઆણુના ભાગ ઉપરની ચામડી કોહી નર્ધ ખરી પડે છે. ઝેર દરદીનાં લોહીમાં આમેજ થઈ અને તેની મારફતે જ્ઞાતવંતુઓને પહોંચી વળી અસર કરે છે. ઝેરતા જયા તથા જલદ પણાનાં પ્રમાણ મુજબ દરદીનું મરણ નીપજે છે અથવા તો દરદીનાં શરીર ઉપર સ્થાનિક ભાગોમાં કે સામાન્ય ખરાબ અસર કરે છે. જે કોઈ મોટી નસ મારફતે તે દાખલ થવા પામ્યું તો દરદીનું મરણ ફક્ત થોડીક પળમાં પણ નીપજે છે. લોહીની પોતાની ઉપર પણ ઝેરની અસર થાય છે.

ઝેર લોહી મારફતે અસર કરતું હોવાને સખજે દેખીતું છે કે દરદીને બચાવવા માટે પહેલું ધ્યાન તેને લોહીમાં દાખલ થતું અટકાવવા ઉપર આપવું જોઈએ છે તે જે લોહીમાં દાખલ થઈ ચૂક્યું હોય તો તે દર્દીને પરશેવો છુટે તેવા અથવા ઓવાળ શરીરની ગલીની બાહર કાડી નાંખવાના ધલાળ લેઈ તેની અસર નિર્મૂળ કરવાની કોશેશ કરવી.

(અધુરું.)

બાણવા યોગ્ય નુરખા.

સર્વ રોગ પાચનક્રિયાની અવ્યવસ્થાને લીધે થાય છે. જે પાચનક્રિયા બરાબર થતી હોય તો દસ્ત પણ સાદુ આપે છે અને રોગો થવાનો ધણોળ થોડો સંભવ રહે છે. મોટે પાચનક્રિયાને સુધારનાર ઔષધોનું અત્ર વર્ણન કરવાનું અમે દુરસ્ત કર્યું છે.

ઉદરરોગના સામાન્ય ઉપચાર.

૧. ઉદર રોગમાં-પેટની ગાંઠ-મોઝા-વાયુ તથા કબજિયાતમાં આકરાનાં પાનાંને ઉનાં કરી શેક કરવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૨. દિવ્રજવને કબેલામાં શેકી તેને છડી ફેતરાં ઉખાડી નાખવાં. પછી તેને ખાંડી તેમાં સંચળ મેળવી તેની ફાટી લેવાથી દરેક જાતના અતિસાર-સ્કતાતિસાર, અર્ધ, આંતરડાંના વ્યાધિ મટે છે. પાચન સાદું થાય છે. બાળકની ઉલટી બંધ કરે છે. રેતવાને મટાં છે. તેની માત્રા બેથી દશ વાલ સુધીની છે. કોલેરાની ઉલટીમાં સારો ફાયદો કરે છે.

૩ મજ્જા, ત્રિફળા, હળદર, દારહળદર, મુંક, એઝોને પાણી સાથે વાટી ચટણી કરવું પછી તેનાથી દશગણું એરંડ તેલ લેઈ તેમાં ઉકાળવું. પાણી બળતાં એરંડ તેલ રહે તે ગાળી લેવું. પેટના ભાગ ઉપર થતી મુંકમાં તે તેલ યોગવાથી ફાયદો થાય છે.

૪ આંતરડાંમાં થતા દર્દ ઉપર કંકોડાંનું ચૂર્ણ અડધાથી પાણી તોલે કિચસમાં જે વખત લેવાથી સારો ફાયદો થાય છે. તેમજ શરીરમાંથી થતા રક્તશ્રાવ ઉપર પણ સારી અસર કરે છે.

૫ ઉદરના વ્યાધિમાં ગરણીનાં બીજ ગોમુત્ર સાથે આપવાથી સારો શુભ આપે છે માત્રા બેથી છ વાલ લેવી.

૬. ગરણીનાં બીજ એક ભાગ, મુંક તથા જવખાર બન્ને ભાગ મેળવી ખારીક ચૂર્ણ કરી રાખવું. તેમાંથી ત્રણ ચાર વાલ ગરમ પાણી સાથે લેવાથી ઉદરવ્યાધિમાં સારો ફાયદો થાય છે.

૭. તજનો બૂટો અઢી તોલા, એલચી અઢી તોલા, મુંક અઢી તોલા, એ તમામ મિશ્ર કરી તેમાંથી અડધાથી તે દોઢ વાલ સુધી આપવાથી પેટના વાયુ, ઉલટી, ઝાડો, મુંક, ગોળ, તથા રક્તશ્રાવ મટે છે.

૮ તુલસી ખાવાથી પેટનો આક્રોશ મટે છે.

૯ ધાણા ને મુંકનો કાંદો પીવાથી ગંદામિ મટે છે.

૧૦ પીપર એક રૂપીઆભાર, નસોતર ચાર રૂપીઆભાર, અને સાકર ચાર રૂપીઆભાર એનું ચૂર્ણ એક રૂપીઆભાર ગંધ સાથે ચાટવાથી, આક્રોશ, બંધકોષ, ઉદરરોગ, કફ, પિત્ત, તથા શળ વીગેરે દરેકો દૂર થાય છે.

૧૧ પીપર, મરી, ચવ્વક, હળદર, ચિત્રો, મોચ, વાવડાંગ, સોપારી, લોદર, પહાડમૂળ, આમળાં, પટોળ, વાળો, ધોળું ચંદન, કક, લવંગ, તગર, જટામાશી, તજ, એલચી, તમાલ-ખત્ર, ઘડુલા, નાગકેસર, આ દરેક બને રૂપીઆભાર લેવા, પછી ખારીક ચૂર્ણ કરી બે હજાર અંકુશાળીસ રૂપીઆભાર પાણીમાં તે નાખવું. અને તે પાણીમાં ખારસો તોલા

ગોળ નાખવો. ત્યાર બાદ ધાવણીનાં ટુલ ચોસઠ તોલા અને દ્રાક્ષ બસોઆળીસ તોલા લઈ બારીક ખાંડી તેમાં નાંખી મુકવું. પછી વાસણનું મેઠાં બંધ કરી એક માસ રાખી મુકવું. ત્યાર બાદ તેનો ઉપયોગ કરવો. આ પ્રયોગ પીપ્પલાસવ છે. તેથી અગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. તથા ક્ષય, ગુલ્મ, ઉદરરોગ, શરીરનું નબળાપણું, ગ્રહણી, પાન્ડુરોગ, તથા અર્પનો નાશ થાય છે.

૧૨ ગાયના પાણી સાથે બીલામાને ઉકાળા ઘોષ સાફ કરવાં. તેના વજન પ્રમાણે સુંઠ મરી, પીપર, તથા હરણં, બેણં, આમળાં, તથા તલ મેળવી તેનું ચૂર્ણ કરવું. તેને નર્સીહચૂર્ણ કહે છે. તે મધ સાથે એક વાલ લેવાથી, કૃમી, શ્વાસ, ઉદરરોગ, સોજા, આશરો મટાડે છે.

૧૩ દાહ તથા ઉલટીથી પીડિત, દુબળું, અન્ન ન ભાવતું હોય તેવું, જેને તરસ બહુ લાગતી હોય તેમને ઉકાળેલા મગનું પાણી સાકર અને મધ નાંખી પાવું.

૧૪ મંરી, ચિત્રક અને સંચળ, એનું ચૂર્ણ છાશ સાથે પીવાથી ઉદરના રોગ, બરોળ, મંદાગ્નિ, ગુલ્મ તથા અર્પ મટે છે.

૧૫ મીઠું તોલા ૮, સંચળ તોલા ૫, બીડલવણુ, સીધવ, ધાણા, પીપર, પીપળામૂળ, કાળીજીરી, તમાલપત્ર, નાગકેસર, તાલીસપત્ર ને અમલવેતસ એ સધળાં બધે તોલા, મરી, જીરું, સુંઠ, એ દરેક એક એક તોલા, ઘાડમની છાલ ચાર તોલા, તજ, તથા એલચી એ અડધો તોલો લઈ તમામને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરી રાખવું અને તેમધ તથા ટ્રાઇ આસ-વની સાથે આપવાથી ગુલ્મ, કમળો, ઉદરરોગ, ક્ષય, અર્પ, સંગ્રહણી, કુષ્ઠ, મળબદ્ધતા, ભગંદર, સોજા, શળ, શ્વાસ, કાસ, આમવાયુ, ઉદયવાયુ, અગ્નિમાંધ વિગેરે રોગો મટે છે.

૧૬ સરપંખાનો ક્ષાર અને હરડેનું ચૂર્ણ ચાર ચાર માસા સાથે આપવાથી ગોળો મટે છે.

૧૭ પેટની અંદરના સોજા ઉપર સરગવાના મૂળીમાંની છાલના ઉકાળામાં હાંગ તથા સીધવ નાંખી પીવાથી મટે છે.

૧૮ સાટોડી, હીમજ, ગળો, દેવદાર ને સુંઠ એનો કાઠો ગોમૂત્ર અને ગુગળ સાથે પીવાથી બધી જાતના સોજા તેમજ ઉદરરોગ મટે છે.

૧૯ સાટોડી, હીમજ, હીંબડો, દાર હળદર, કડુ, પટોળ, ગળો અને સુંઠ એ આઠ આપધનો કાઠો ગોમૂત્ર સાથે પીવામાં આવે તો પાન્ડુરોગ, ઉધરસ, ઉદરરોગ, શ્વાસ, શળ, તથા આખે શરીરે સોજા થયા હોય તો તે મટે છે.

૨૦ હાંગ, સુંઠ, મરી, પીપર, અજમો, જીરું, સાહજીરું, સીધાલુણુ એનું સમભાગે ચૂર્ણ કરવું. હાંગ શેકીને લેવી. એએને લીંબુના રસની ભાવના અપાય તો વધારે ગુણકારી થાય છે. તે ચૂર્ણ લેવાથી ચુંક-આંકડી, ઝાડો વિગેરે દરદો મટીને પાચનક્રિયા સારી થાય છે.

૨૧ પાકા થયેલા અનેનાસના બારીક કકડા કરી તેમાં મરી સીધવ મેળવી આવાથી અજીર્ણ અને અરુચિ મટે છે.

૨૨ આશેત્રીના પાનના રસમાં મરી નાંખી આપવાથી વાયુનો ગોળો મટે છે.

૨૩. કાંગરીવાળાં નગોળનાં પાન, જળ ભાંગરાનાં પાન, કાળી તુળસીનાં પાન, એ ત્રણેનો રસ કઢાવી ચોખ્ખો કરેલો અજમો લઈ તેને સાત, ચૌદ કે એકવીસ ભાવનાઓ એ રસની આપવી. અને હાંચે સફવી તૈયાર કરવી. આ અજમો છ માસા વજનનો

ઉંઢા પાણી સાથે આખો ને આખો ગળવાથી, વાયુ, પેટ ફુલવું, શરીરમાં ચરકા થવા, શરીર ભારે થવું એ રોગોને મટાડે છે.

૨૪. કુષ્ટ કુલીજન લીલાંતો રસ કઢાડી તેમાં કેટલુંક ધી મેળવી પીવાથી નળખંધ વાયુ અને શરદી મટે છે; પણ રોગનું જોર જાસ્તી હોય તો ધી ન મેળવતાં ફક્ત રસજ પીવો.

૨૫. ગોરખ આમલીનો લોટ, આમળાં, આદુ. કુદીનો જોને એકત્ર વાટી તેમાં થોડો સિંધવ નાંખી પીપરનું ચૂર્ણ મેળવવું અને તેનું વારંવાર ચાટણ કરવાથી મ્હોમાં રૂચિ ઉત્પન્ન થાય છે.

૨૬. ચિત્રકમળ, આંખળાં, હોંમજ, પીપર, પીપળીમળ, રેવંચીનુંમળ અને સીંધવનું ચૂર્ણ કરી નિત્ય સ્ત્રી વખતે છ માસા સુધી ઉંઢા પાણી સાથે લેવું. તેથી વાર્તાપિત્તનું શમન થતાં મળશુદ્ધિ સારી થાય છે.

૨૭. પેટમાં ગોળો ચઢે છે. તે ઉપર લીંડીપીપર બે ભાગ, મરી ત્રણ ભાગ, સીંધવ એક ભાગ, એનું વજ્રગાળ ચૂર્ણ હાથની આસના પાણીમાં છ માસા આપવાથી ગોળો ખંધ થાય છે. નિત્ય સેવન કરવાથી એ રોગ નિર્મૂળ થાય છે.

૨૮. કુદીનો, ખારેક, મરી, સીંધવ, હોંગ, કાળીદ્રાક્ષ અને છૂંડે જોની ચટણી લીંધુના રસમાં વાટી સેવન કરવાથી જ્વરાદિ વિકાર મટે છે. જ્વરાદિ વિકારમાં મ્હોડે અરૂચિ થાય છે, અને મ્હોંડામાં બે સ્વાદ થયેલો હોય છે તે મટી અત્ર ઉપર સારી રૂચિ થાય છે.

૨૯. અરૂચિ આદિ ઉપર વજ્રલીંધુ-લીંધુ ચીરી ચરે ચરે મીઠું દાખી લીંધુ ભરવાં એટલે ત્રણ માસમાં અગર પછી, સારાં ખારવાળાં થશે. આને વજ્રલીંધુ કહે છે. કોઈ પણ પ્રકારના જ્વરગ્રસ્ત માણસને આ લીંધુ પચકર, પાચક અને રૂચિદાયક છે.

૩૦ મુરછી ઉપર ઘોડાની લાદ હાથની આસનાં ઓગાળી વજ્રગાળ કરી તેમાં અજમો માસા ૬ નાખી ફીકરીઓ ઉની કરી હમકારીને પાવી.

૩૧. શુદ્ધ ઉપર અને પાન્ડુ ઉપર કણજનાં પાન, ચીમડું, ચવક, ચિત્રક, સુંઠે, મરી, પીપર અને મીઠું એ આપધનું ચૂર્ણ દહીંમાં વાટવું, અને તે શક્તિ અનુસાર દહીંની તરમાં આપવું, તેથી ઉપરના રોગ દૂર થાય છે.

૩૨. ધાણાને પાણીમાં પલાળી ગુણપાટમાં ઘાલી જોરથીઝોળા ઉપરની હાલ કઢાડી નાંખવી અને સારા સુકવી લીંધુના રસમાં સીંધવ, મરી અને હલદર મેળવી ધાણામાં નાંખી સુકવવા. આ પ્રમાણે ત્રણ પુટ આપવાથી ધાણા રૂચિકર અને પાચક થાય છે.

૩૩. ધાણા અને સુંઠેનો કાઢો પીવાથી દીપન પાચન થાય છે.

૩૪. ધાણા, એલચી અને મરી સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ સાકર તથા ધી સાથે લેવાથી અરૂચિ મટે છે.

૩૫. ધાણા, લવંગ, સુંઠ સમ ભાગે લેઈ ચૂર્ણ કરી ઉતાપાણી સાથે લેવાથી અગ્નિમંદ, જ્વાસ, વિપન્ન અને છૂર્ણજ્વર મટે છે. તેનું પ્રમાણ છ માસા સુધી છે.

૩૬. દશ મૂળનો કાઢો કરી તેમાં જંવખાર અને સીંધવ મેળવી પીવાથી ગુદમ, શળ હૃદયરોગ અને શ્વાસ મટે છે.

૩૭. દશમૂળનો કાઢો, નિકાઢો આપવાથી હૃદયરોગ, શળ, પૃષ્ઠશળ અને કટીશળ મટે છે.

૩૮. બુદ્ધનાળ અથવા બદનાળ કે જે ઘોડના - ઉપયોગમાં આવે છે તેના શળમાંની તંતુની જળ એ ચુંબસુધી એ તોલા પાણીમાં પલાળી, ગોળા તે પાણી પાવાથી ઉદર-રોગ મટે છે.

૩૯. પોપતુસ (ચીખોદુ) જેમાંથી ઝીણી કળાઓ દાઝમ જેવી નીકળે છે, તેમાં સાકર અને સીંધવખાર મેળવી તે કળાઓનું સેવન કરવાથી અરૂચિ અને તૃષા મટે છે.

૪૦. પોપતુસ (ચીખોદુ)ની કળાઓ કાઢવી. તેમાં મીઠું, મરચું, હીંગ, દહીં અને સાકર નાંખી રાષ્ટિ પ્રમાણે ચટણી કરવી તે બહુ ઉત્તમ યાચ છે. તેનાથી મ્હેમાં રૂચિ ઉત્પન્ન થાય છે.

૪૧. નળબંધ વાયુના વિકારવાળાએ સવારમાં પંદર વીસ કાચા બીરા ખાવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૪૨. કર્વીંગ, જ્યેષ્ઠળ, પીપર એકએક તોલો, બેઠાદળ ત્રણ તોલા, મરી બે તોલા, મુંઠ સોળ તોલા, આ સર્વનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી તેમાં ચૂર્ણના વજન જેટલી સાકર મેળવી દરવખત હાથમાં આપવાથી, ઉદરસ, અરૂચિ, પ્રમેહ, સંગ્રહણી અને ગુદમ-રોગ મટે છે.

૪૩. લવંગ, કંકાળ, ખસતાવાળા, ચંદન, તગર, લીલું કમળ, કાળીજરી, એલચી, પીપર, અગર, જળભાંગરો, નાગકેસર, પીપર, મુંઠ, જટામાંસી, ઠાળોવાળો, કપુર, જ્યેષ્ઠળ, વાંસકપુર, રાષ, એ સર્વ ઔષધ સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ કરવું. અને તે બાટલીમાં ભરી મજબુત ખુબ મારવો. તેમાં હવા ભરાના દેવી નહીં. એ ચૂર્ણ પ્રસંગોપાત મધ સાથે, ઉંઢા પાણી, કિંવા ધી બાત સાથે અથવા રોગોક્ત અનુપાન સાથે આપવાથી અનેક વ્યાધિ દૂર કરી દીપન પાચન કરે છે, અને વાતચર્ષ, ગોળો પૃષ્ઠશળ ઇત્યાદિ વિકારને મટાડે છે.

૪૪. વાતગુદમ, ઉદરરોગ ઉપરનો કાઢો—સરચુવાની છાત્ર, આકડો, કણના મૂળની છાલ, બેયર્મળુની છાલ, દેશી ઘેર, બીલી, ભોંયરીંગણી, બીલામાં, ખાખરાનું મૂળ, લોળાની અંતરછાલ, પીત્તપાપડો, અથેડો, કદમ, ચિત્રક, અરડુસો, મોચ અને પહાડ મૂળ એનો અષ્ટમાંશ કાઢો ઉપરના રોગો મટાડે છે. કાઢો સિંધવ નાંખી પીવો.

૪૫. સરચુવાની છાલ, પીપર અને મરીનો અષ્ટમાંશ કાઢો પ્લીહૃદર અને સોજો મટાડે છે.

૪૬. ચણાની શેકેલી દાળ દરે છે. તેમાં રહી ગયેલાં છોરાં સુકાંતના આખા ચણા નંગ ૭ લઈ તે ચણાને ખુબ બારીક વાટી તે પલાળી શકે તેટલું આકડાનું દુધ મેળવી ગોળા કરી આપવી. આ ગોળા બહુધા તેજ દિવસે લાગુ થશે. પરંતુ રોગ ઘણા વ્ધનો હોય તો ચાર દિવસ લેવી પડે છે. કદાચી રોગ ઘણાજ પ્રબળ હશે તો ઔષધનું પ્રમાણ

દુપટ સુધી લેવું. ઝાપધ લાગુ થતાંજ મળદ્વારે રોગ કુટી બહાર. પરંતુ. ઉતાર પુષ્કળ થી નાંખી ભયડકું કે કાંછ અને દહીં ભાત આપવું. તેનાથી ઉદરના મહાવ્યાધિ મટે છે.

૪૭. કડવી તુંબડીનાં ખીજ બકરીના દુધમાં પકવી ખાવાથી ઉલટી થઇ કોઠ, બરોળ, ગુસ્મ, ઉદરવિકાર વિગેરે મટે છે.

૪૮. જળંદર, બરોળ, પિત્તાશય તથા બીજા ઉદરરોગ ઉપર ગુણવતું મુતર. ટાંક ૧૦, લીંબુનો રસ ટાંક ૧૦, સાણખાર ટાંક ૧૦, એરંડીયું ટાંક ૫, એટલી જથ્થાસોના સાત ભાગ કરી પીયે તો બરોળ-શીથો, જળંદર તથા પેટના તમામ રોગ નય. પરંતુ રાખવી. જુલાબ નહીં આવે તો દીવેલ જાસ્તી લીધે પેટ આવશે.

૪૯ પેટના નળ ભરાઇ ગયા હોય તેનો ઉપાય:—અજમો તોલો ૦૧, હાંમજ તોલો ૦૧, વાંસની ગાંઠો તો. ૦૧, વડનાં પાતરાંનાં ડીયાં નંગ ૫, હનીસુન તોલો ૦૧, જુનો ગોળ તોલો. ૧૧, જુલાબનાં કુલ તોલો. ૦૧, કાળા દરાખ તોલો ૦૧ એટલી જથ્થાસને વાટી, પાણી શેર ૧ રેડીને ઉકાળવું. પાણી શેર ૦૧ રહે ઉતારી પાવું.

૫૦ મુંક તથા શરદી તથા ખાદી તથા પેટમાં દુખે તેમાં અકે પીવાના છે. તથા મુરછી ઉપર પણ પાવાનો છે. એટલે કે:—

તજનો અકે તોલો ૧, મહુડાનો સ્પીરીટ તોલો ૧, અજમાનું તેલ તોલો ૧, લોખાનનાં કુલ, કોલનવૉટર તોલો ૧. જમરણનું તેલ, અજમાનાં કુલ, લવીંગનું તેલ, એલચીનો અકે, કુદીનાનો અકે, પીપરમીટ, સ્કેન્ડી, સુંકનો અકે, ઉપર લખેલા અકે અને તેલ કે સ્પીરીટમાંથી જે પાવું હોય તે નજર પહોંચાડીને પાવું.

૫૧ ઝાડો તથા ઉલટી ઘણી આવે તેનો ઉપાય:—અબ્રક ભરમ તોલો બે, અશીણુ તોલો ૧. અશીણુને પાણીમાં ચોળી, કપડેથી ગાળી નાંખી, પછી આતસ ઉપર ગરમ કરવું. રમડા જેવું થાય કે ઉતારી લેવું. અબ્રકને ખલમાં નાંખી તેમાં પેલું અશીણુનું પાણી નાંખવું ને ખલ કરતા જવું. સર્વ દવા ખલમાં સુકી થાય એટલે શીશીમાં ભરી રાખવી. વજન એક રતીથી એક વાલ સુધી આપવું. એવી રીતે કે એલચી ભુજ મધમાં ચટાડવું.

સુવાવડ સંબંધી સમજ.

(અનુસંધાન અંક ૭ માના પ્રૃષ્ઠ ૨૦૪ થી.)

પાણીની ફેથળી કેને કહે છે?—ગર્ભવંતીને પ્રસૂતીની પ્રથમ અવસ્થાના અંતમાં. અથવા તે બીજી અવસ્થાના પ્રારંભમાં કિંવા આખરે પોતાની મેથેજ કુટી તેની અંદરથી પાણી વહે છે. ઘણું કરીને એ પાણીના પ્રવાહ સાથેજ બાળકનો જન્મ થાય છે અને એવું બને તો તે વધારે ઉત્તમ છે. પરંતુ કેટલીક વેળાએ પાણી વહી ગયા પછી પણ બાળકનો જન્મ થાય છે. ઉપર ખતાવેલી ત્રણ અવસ્થાનો ચોક્કસ નિયમ નથી; પણ ઘણે ભાગે કેટલીક સ્ત્રીઓને થાય છે. દરેક સ્ત્રીની ગર્ભાવસ્થામાં જુદી જુદી હેર હોય છે.

દધ્યાણીને ક્યારે બોલાવવી?—ગર્ભવંતીને નવમો મહીનો બેઠો કે દધ્યાણીને પોતાને ત્યાં બોલાવી તેણીની સાથે વાતચીત વગેરેના પ્રસંગથી સગભાંને મોહ્યત કરાવવી જેથી પ્રસવ સમયમાં તેણીનાથી અપરિચિત ન હોવાને લીધે નકામી લાજ અણ્યણુ કરનાર થઈ પડે છે તે ન થવા પ્રાપ્ત. હમેશાં સુવાવડમાં પ્રસવ વખતે શરમવાળાજ છૂપા ભાગ અને વિવિધ શરમ ભરેલા/ચાળા વગેરે શરમ પેદા કરનારા હોવાથી અણ્ય તૂટી ગઈ હોય તો સંકોચ રહેતો નથી જેથી છૂટા મનથી કામ થતાં પ્રસવ સારી પેઢે થઈ શકે છે. માટે તેમ કરી પછી બ્યારે પ્રસવની પહેલી અવસ્થાનાં ચિન્હ શરૂ થાય એટલે કે દુધાપો થવા માટે કે દક્ષ દધ્યાણી કે જે મસ્કરીખાર, મીઝણ, શુરસાળાજ, ભુંડા દેખાવની, લોભી, આકરાં વચન બોલનારી અને ઉછાંછળા—ધાંધલીઆણુ તથા ગભરાનારી ન હોય—ધણી સુવાવડો કરી નિઃશંક થયેલી હોયતેવી દધ્યાણીને બોલાવી પ્રસવ ચનારીની પાસે બેસાડી રાખવી. એટલે તે માટે ને ધીરે વચને ધીરજ આપી તેણીનો ઉત્સાહ વધારી તેણીને આનંદમાં રાખે અને જરૂર વખતે બળથી નહીં પણ કળથી કાર્યને સાધે.

પ્રસવ સમયમાં જેણીને ધુન્નરી, ઉલટી, ઘભરામણુ કે જેઓ આવે તો શું કરવું?—ધણું કરીને પ્રસવકાળની પહેલી અવસ્થામાં ધુન્નરી છૂટે છે. જેથી જાંઘ પગ ધ્રુણ ઉઠતાં આપો ખાટલો ધ્રુણ ઉઠે છે તેવી વખતે ગરમ દુધ કે મ્દા, દોડી અથવા કણકીની ઢાંચ—રાગડી પાવી જેથી તે બંધ પડશે. પહેલી ને બીજી પ્રસવાવસ્થા ઉલટી થાય તો બંધ કરવી નહિ; કેમકે પ્રસવમાં ઉલટી મદદ કરનાર કીમતી આપકન ગરજ સારે છે. જે ઘભરામણુ કે જેઓ આવતા હોય તો બારી બારણાં ખુલ્લાં મૂક તેણીને સ્વચ્છ પવનનો લાભ લેવા દેવો. થંડુ પાણી મ્દોંપર છાંટવું, આંખો ને કપાળ થંડ પાણીથી ધોવાં.

પ્રસવની જગ્યા કેવી જોઈએ?—જે ઝોરણમાં પ્રસવ માટે સવડ રાખવામાં આવ્યે હોય તે ઝોરડો મોટો, સાફ, કાઢની ગરબડ વગરનો, અજીવાસ, ચોખી હવાવાળો હોવે જોઈએ. આપણા દેશમાં ધણે કેઠાણે સુવાવડીનો ઝોરડો બેજવાળો, અધારાથી ભરપુર હવાની હરહર વગરનો, બાંધાં બાળાં ધુમાડા વગેરેથી ખરાબ દેખાવનો થઈ ગયેલો હોય છે, તેમજ ન્દાનો અને આસપાસ ગરબડ ચતી સંભળાતાં કંટાળો આપનારો, તથા બેરાંઈ કલગલથી મુંઝાવનારો હોય છે, એથી સુવાવડી ઘણી વખત ગભરાય—મુંઝાય—શરમાય અને વખતે આત્મભોગ આપવાની ક્ષિતિપર જવાની અણીએ પહોંચી જાય છે; માટેજ કહેવાની જરૂર છે કે સુવાવડી અને બાળકની તબીયત સારી રહેવા પામે એ માટે સુવાવડીનો ઝોરડો જોતાંજ આનંદ યાય તેવો પ્રસાદિબંધ ધોળેલો અને સુવાવડને લગતા સામાન શિવાય બીજા કશો સામાન ન હોય તેવો હવાની છૂટવાળો રાખવો. ક્રૂત હવા સુવાવડીના ને બાળકના શરીર ઉપર ન આવે તેવી ચોટવાણુ કરી ખાટલો રાખવો; પણ મકાનમાં હવાને આવ જવ કરવા દેવામાં લાભ છે, નુકશાન નથી. કેમકે સુવાવડ વખતે ગદકી થવાનો દશ દિવસ લગી સંભવ છે માટે હવાને બંધ કરવાથી તે વખતે હવા બગડે છે અને તબીયતને બગાડે છે. માટે જોઈએલી હવા આવવા દેવી. તેમજ ત્યાં જરૂર જોઈતી બે ત્રણ ડાહી અને કામ જોટણું ધીર તથા સુંદર મીઠાં વચનો બોલનારી સ્ત્રીઓ ને દધ્યણુ શિવાય બીજા નકામી હવા બગાડનારી બેરીઓને પેસ નીકલ કરવા-દેવી નહીં.

પોષાક, આહાર અને લાપણ સંબંધી સચના—પ્રસૂત થનારી સ્ત્રીનો પોષાક દીક્ષો અને સ્વચ્છ છતાં પોતપોતાના રિવાજ પ્રમાણે રાખવો. આહાર સાદો પણ પુષ્ટિ-કરનારો લેવો. તેમજ જ્યારે જૂખ લાગે ત્યારે ચાંપીને ખોરાક ન લેતાં રહેતો રહેતો લેવો. પ્રસવકાળની પહેલી અવસ્થામાં સાધારણ, બીજી અવસ્થામાં ખોરાક બંધ અને ત્રીજી અવસ્થામાં ગરમ અને પાતળો પદાર્થ રાખડી વગેરે ઉપયોગમાં લેવો. તેમાં પણ પ્રથમના ત્રણ દિવસ તો ગુલાબી લાંબી દ્રાક્ષ ૧૨, બદામની (ઉન્હા ખાણીમાં પર્ણાળી ફેતરા કઢાડી નાખેલી) મીઠા ૧૫, તથા ગોળ રૂપિયા જે ભાર લેવો. પ્રથમ દ્રાખ બદામોને ખારીક વારીપ છી તેમાં પાસેર પાણી ઉમેરી દેવતાપર કદાઈ મેલી તેમાં નવટાંક તાજુ ધી કકડાવી તેની અંદર ૪ લવંગ અને જે એલચી નાખી વધાર આવવા દઈ તૈયાર કરી રાખેલું પાણી અંદર હમકારી પછી ગોળ નાખી એક બેસ (ઉબરો) આવવા દઈ નીચે ઉતારી કંડુ થયે તે રાખડી પીવી જેથી શરીરમાં લોહી વધે છે, જૂખ લાગે છે, અરૂચિ મટે છે અને શરીર દુરતીમાં રહે છે. પ્રસૂતાને તે વખતે શીશ આપે છે; પણ મારી વિચારણા અને અનુભવ પ્રમાણે તેથી હું કાયદો માનતી નથી. ત્રણ દિવસ પછી જલે તેમ કરવું હોય તો તે માટે મારી મના નથી. પ્રસૂતાને કે પ્રસૂતાવસ્થા બેટનારીની અગાડી કાંઈ સ્ત્રીએ, તે પ્રસૂતકાળની પીઠાથી ડરી કે હેબડી જાય તેવી વાતો કરવી નહીં; પણ તેણીને નવી હીમ્મત આવે તેવી વાતો કરવી. કંઈ પણ કાનગાં એક બીજાએ વાતો કરી પ્રસૂત થનારીને બહેમને પાત્ર કરવી નહીં.

(અપૂર્ણ.)

કડવો લીંબડો અને તેના ગુણ.

નામ—સંઠ પ્રભદ્ર. હિં. અને જંગાળી નીમ. હિંદુશ નીંબડી. લંટીન. અંજાદિ-રેકટા ઇન્ડીકો છે.

લીંબડા વિષે દંતકથા.

સકળ ગુણ સંપન્ન મહાપ્રતાપી ધર્મ દુરધર સોનરોગની રાજધાનિ ધારાનગરીમાં અનેક વિદ્વાનો આવીને રહ્યા હતા. રાજસભામાં દરેક વિદ્વાનનું યોગ્યતા પ્રમાણે સન્માન થતું હતું. એ શહેરમાં સોમેશ્વર નામનો એક મહા સમર્થ રાજવૈદ્ય રહેતો હતો. તે વૃદ્ધ અને ઘણો અનુભવી હતો. સોમેશ્વરને એકની એક પુત્રીની સંતતિ હતી. જેનું નામ કમળાવતિ હતું. તેની ઉમ્મર લગભગ તેર વર્ષની હતી. કમળાવતિ શીલસદ્ગુણસંપન્ન અને સ્વચ્છવાન હતી. પોતાની પુત્રીને પરણાવવા યોગ્ય વયની થયેલી જોઈને તેના યોગ્ય પતિની સોમેશ્વરે ઘણી તપાસ કરી; પણ તેવો વર મળી શક્યો નહિ; ત્યારે પોતાના કુળ ગુરુ વામનભટ્ટને બોલાવી ઉચ્ચ કુળનો પોતાની પુત્રીને લાપક વર શોધી લાવવા આજ્ઞા કરી. વામનભટ્ટ શરીરે તંદુરસ્ત ને જળવાન હતો. પુત્રી માટે લાપક વર શોધી લાવેથી તેમને મોટાટી રકમ બક્ષીસ આપવાની સોમેશ્વરે ઇચ્છા જણાવી હતી. વળી મુસાફરીમાં વામનભટ્ટ સાચેનોકર, રસોદ્યા અને સાહન પણ આપવામાં આવ્યાં હતાં. સ્ત્રીમાં જ્યાં જ્યાં રાત્રે પરાવ કરવામાં આવે ત્યાં

ત્યાં આંખલીના વૃક્ષ નીચે મુકામ કરવા માટે અને રાતવાસો તેજ જાડ નીચે કહાડવા માટે ખાસ કાળજી રાખવા સોમેશ્વર વૈદે આજ્ઞા કરી હતી. વરની શોધમાં અનેક રાત્રી અને શહેરોની વામનભટે સુલાકાત લીધી; પણ કમળાવતિના લાયક વર મળી શક્યો નહિ. મુસાફરીમાં વામનભટ અને તેમના સાથેના તમામ માણસો સીક થઇ ગયા. તેઓ ફરતા ફરતા ગંગા નદીને કિનારે આવેલા શ્રી કાશીક્ષેત્રમાં આવી પહોંચ્યા. કાશીના રાજવૈદ્ય સુપ્રસિદ્ધ શિવશંકર શર્માનો એકનો એક પુત્ર ચંદ્રશેખર નામનો હતો. તે ચંદ્રશેખરની ઉંમર પચીસ વરસની હતી. વિદ્યા ને ગુણમાં તે અધિનીકુમાર સરખો હતો. વામનભટ ચંદ્રશેખરનાં ૩૫, ગુણ, વિદ્વતા અને આલાકી જોઇ અતિ પ્રસન્ન થયો. અને શિવશંકર શર્માને મળીને તેણે તમામ હકીકત નિવેદન કરી. તથા કમળાવતિના ૩૫ગુણ વિગેરેનું વર્ણન કર્યું. શિવશંકર શર્માએ પણ સોમેશ્વર ભટની કીર્તિ સાંભળી હતી. તેથી પોતાના પુત્ર ચંદ્રશેખરને વિવાહ કમળાવતિ સાથે કરવામાં સંમતિ આપી. અને વામનભટને નોકર આકરો સા પોતાને ત્યાં ઉતારી અત્યંત સત્કાર કર્યો. વામનભટ અને તેમની સાથેના તમામ માણસો સીક થઇ ગયેલા હતા. શિવશંકર શર્માએ પુછ્યું કે તમારા યજમાન રાજવૈદ્ય છતાં અ તમારી સાથે ભાતભાતની માત્રા અને ઔપધિઓ આપેલી છે ને તેનું સેવન કરતો છતાં તમે અને તમારા માણસો કેમ સીક થઇ ગયા છો? વામનભટે જવાબ દીધો કે તે કારણ સમજાતું નથી. પછી શિવશંકર શર્માએ ધારાનગરથી વામનભટ નીકળ્યા ત્યારે તે શ્રી કાશીક્ષેત્રમાં આવતા સુધી ક્યાં મુકામ કરતા અને કેવો ખોરાક ગ્રહણ કરતા વિગે હકીકત પુછતાં તેમણે કહ્યું કે સોમેશ્વર વૈદ્યરાજની સલાહ મુજબ અમે રસ્તામાં ભ્યાં ભ્યાં મુકામ કરતા ત્યાં ત્યાં આંખલીના જાડ નીચે પડાવ નાખતા. અને તરેહ તરેહના ખાટા તીખા તમ તમા ગરમાગરમ મશાલાવાળા પદાર્થો ખાતા; છતાં પણ અમે બધા મોંઘા થઈ ગયા. શિવશંક શર્મા સમજી ગયા કે મહારી પરીક્ષા કરવા માટે સોમેશ્વર વૈદે પોતાના નોકરોને આંખલી નીં મુલાની આજ્ઞા કરી હશે. તેથી ચાર પાંચ દિવસ વામનભટ અને તેમની સાથેના માણસને પોતાનાં ત્યાં રાખી યોગ્ય સારવાર કરી પછી તેમને સન્માન સાથે વિદાય કર્યા. અને છુટા પડતી વખતે કહ્યું કે. ધારાનગરી પહોંચતાં સુધી તમારે હમેશાં લીંબાના જાડ નીચેજ હવેથી મુકામ કરવાનો રિવાજ રાખવો. પછી વામનભટ ત્યાંથી નિકળીને ધારાનગરી પહોંચતાં સુધી દરરોજ લીંબાના જાડ નીચે વાસો કરતા કરતા કેટલાક દિવસે પોતાને ગમ પહોંચ્યા. અને સોમેશ્વર વૈદ્યરાજને મળી કમળાવતિનો વિવાહ કાશીરાજના રાજ્યવૈદ્ય શિવશંકરના પુત્ર ચંદ્રશેખર સાથે નક્કી કર્યાની હકીકત જણાવી વધારામાં કહ્યું કે ધારાનગરીથી નીકળી વરની શોધમાં કાશી સુધી પહોંચતાં લગી આપની આજ્ઞા પ્રમાણે આંખલીના વૃક્ષ નીચે વાસો કરતા અને આરોગ્યના સંધાગા નિયમોનું પાલન કરતા હતા. છતાં કોણ જાણે શા કારણથી મહારી પોતાની અને સાથેના સર્વ મનુષ્યોની તખીઅત છોડી જગડી ગઈ અને અમે મરણ તુલ્ય સ્થિતિમાં જ્યાં તેમ કરી કાશી પહોંચ્યા. પણ ત્યાં શિવશંકર શર્માના અકસીર ઉપાયથી અમારું આરોગ્ય સુધરવા લાગ્યું. અને પાછા ફરતી વખતે તેમની આજ્ઞા પ્રમાણે અમે રાત્રે લીંબાના જાડ નીચેજ વાસો કરતા તેથી અમારા અંગમાં અસૌકારિક આરોગ્યબળ અને વિકાસ શુરુ થઈ આવ્યો ગઈ છે. તે સંધ્યું તેમના પ્રતાપેજ છે. આ સાંભળી સોમેશ્વરને શિવશંકર શર્માના વૈદ્યકશાસ્ત્ર તથા આરોગ્યવિદ્યાનાં મૂલ્ય રહસ્યોના પૂર્ણ જ્ઞાન વિશેની ખાત્રી થઈ.

અને આવા કુશળ વૈધના ગુણવાન પુત્ર સાથે પોતાની કમલાવતિ કન્યાનો વિવાહ થયો. બાણી તેને અતિ સંતોષ અને આનંદ થયો. વળી લીંબડા જેવા ઉપયોગી વૃક્ષના ગુણવિશે આ પ્રમાણે પ્રત્યક્ષ દૃષ્ટાંતથી ખાત્રી થયેલી બેઠને પોતાની પાસે જે જે દર્દીઓ આવતા તેમને લીંબડાના ગુણો સમજાવતા.

આ દૃષ્ટાંત પરથી લીંબડાની હવાથી પણ પૂર્ણ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે તે વાત સહજ સમજી શકાય છે. તે ઉપરાંત લીંબડાના બીજાં અંગોના ઉપયોગથી પણ તેવોજ ચમત્કારિક લાભ થાય છે. તે વિષેની મહારા પોતાના અનુભવની એક વાત અત્યંત જણાવવાની છે. જરૂર પાડે.

હાકોર નજીકના એક ગામમાં એક મહા સમર્થ જનકીદાસ નામના યોગાચારી મહાત્મા થોડાં વર્ષ પર અધ ગયા. એ મહાન પ્રતાપી મહાત્માના ધણા શિષ્યો અને અનુયાયિઓ હજી હયાત છે. આ યોગી પુરૂષ ફક્ત લીંબડાના પાનનો રસ પીનેજ રહેતા હતા. અને તે શિવાય અન્ય કોઈ પણ જાતનો ખોરાક લેતા નહિં. ઉઠાળાના સખત તાપમાં પંચ મધ્યાહ્ન કાળે ઘણીએક ઘુણીઓ પોતાની આગળ બાજી કરી વચ્ચે બેસી પંચાગ્નિ સાધન તેઓ કરતા હતા. આ મહાત્માના પ્રભાવ અને સામર્થ્યને લીધે તેમના પર શ્રદ્ધા રાખનાર શિષ્યોનાં અને ભાવિક મનુષ્યોનાં અનેક ધારેલાં દાર્યો સફળ થતાં. એમની પાસે સંતસાધું ઇલાહિ આવતા. જેમનું ખાવા વિગેરેનું ખર્ચ પણ પોતેજ પુરું કરતા. ગરીબને દાન આપતા અને ભક્તજનોને પોતાની સાથે ફેરવતા. અને કોઈ કોઈ વાર સંખ્યાબંધ મનુષ્યોને જમાડી વૃક્ષ કરતા. રસોઈ તૈયાર થતી ત્યારે મહાત્મા થી જનકીદાસજી પોતાને અન્નનો વાસ સરખો ન આવે માટે મુખપર ફમાલ રાખી બધા સાધુઓને પીરસતા અને જરાબર રીતે જમાડી સંતોષતા. સંધ્યા ભોજનમાંથી પોતે જરા પણ ખાતા નહિં. એવું કહેવામાં આવે છે કે આ પ્રતાપી મહાત્મા લગભગ બાર વરસ સુધી માત્ર દુધ પીનેજ રહ્યા હતા. એક સમય કોઈ ગામમાં તેમનો મુકામ હતો અને તેમનો શિષ્ય તેમને માટે દુધ લાવવા એક લોટો ખેડતને ઘેર મૂકી આવ્યો. ખેડુએ પોતાની સ્ત્રીને દુધ લોટો લેરી મહારાજના શિષ્યને તે લેવા આવે ત્યારે આપવાનું કહી પોતે કામસર ખેતરમાં ગયો. થોડીવાર પછી મહારાજનો શિષ્ય દુધ લેવા પેલા ખેડુતને ઘેર ગયો ત્યારે તેની સ્ત્રીએ કહ્યું કે દુધ પીને તો ગમે તે માણસ રહી શકે. એમાં મહારાજે શું વધારે કયું. તે લોકોને આ રીતે નકામા પીડે છે. એમ કહી કટલાંક તિરસ્કારનાં વચન કહ્યાં. અને દુધ તો તેણે રાખ્યુંજ નહોતું તેથી, બિચારા શિષ્યને તિરાસ અધ વાશ્યું જતું પડ્યું. મધ્યાહ્નનો સમય થવા આવેલો એટલે બીજો કંઈથી દુધ મળી શક્યું નહીં તેથી ખાલી હાથે ઉતરેલ મહેર મુકામપર ગયો. બ્યારે જનકીદાસ મહારાજે દુધ માગ્યું ત્યારે તેણે મુજાઇને જવાબ આપ્યો કે બેંસે દુધ દીધું નહિં તેથી લાવી શક્યો નથી. મહારાજને તે વાત ખરી લાગી નહિં તેથી શિષ્યને ધમકાવી ખરી વાત પુછતાં તેણે બનેલી સર્વ હકીકત જણાવી. તે સાંભળી મહાત્મા જનકીદાસે કહ્યું કે તે બાઈનું કહેવું તદ્દન ખરું છે. દુધ પીવા માટે બીજાને બોલવું મહારે શા માટે થયું બેઠએ. અને દુધ પી તે ઉપર જીવન માળવામાં શું મોટી મહત્તા છે. આ કારણથી આજપછી હું દુધપણ પીશ નહિં. આવો

દ્રઢ સંકલ્પ તેમણે કર્યો. અને પછીથી કોઇને ઉપાધિ યાચ નહિ' ને સર્વ સ્થળે મળી શકે તેવા કડવા લીંબડાના પાનને વાટીને તેના રસને કપડે ગાળીને તે પીને રહેવા લાગ્યા. આ પ્રયોગથી તેમનું શરીર સુદૃઢ, નિરોગી અને બળવાન થયું હતું. આ મહાત્માને (આ માસિકના તંત્રીએ) ધનશનનર જેવા હતા. આટલું વિવેચન કરી લીંબડાના વૈદકીય ગુણો અને રોગો ઉપર પાપરવાની રીતનું વિવેચન નીચે આપીએ છીએ.

અમારા પરમ મિત્ર સ્વર્ગસ્થ આયુર્વેદ મહોપાધ્યાય શ્રીયુત્ શંકર દાહ શાસ્ત્રી પટેલ લીંબડાના ગુણો વિષે નીચે પ્રમાણે લખે છે;—

આ વૃક્ષ ધણુંજ મોટું થાય છે, અને હિંદુસ્થાનમાં સર્વત્ર થાય છે. એનાં પાત્રાં કાત્રાદાર હોઈ એને ધોળા રંગનાં બારીક પુલો આવે છે. એના અનેક ગુણો ઉપરથી એ ઝાડ આ જૂલોકમાંનું કલ્પતરુજ છે એમ કહેવાને કાંઈ બાધ આવતો નથી. પ્રાચીન આર્ય ઋષિવર્યોએ એના અલૌકિક ગુણોનો શોધ કરી એને મોટું શ્રદ્ધાપદ આપેલું છે. એના સેવનથી અનેક વ્યાધીઓ નિર્મુળ થાય છે. એટલા માટે વર્ષ પ્રતિપદાના દિવસે એનાં કુમળાં પાત્રાં અને પુલો મરી, હાંઈ, સિંધવ, જીરું, અજમો, આમલી અને ગોળ મેળવી શુચિર્જૂત યજ્ઞ સર્વેએ ભક્ષણ કરવાં. એવો પ્રાચિન શાસ્ત્રકારોએ એક નિયમજ કરાવી આપેલો છે. એ નિયમે કરી વર્ષમાં એકવાર પણ એ સર્વ રોગ પરિહારક વૃક્ષનાં પાત્રાં આપણા ખાવામાં આવે છે. એ દુર્દર્શી શાસ્ત્રકારોનો આપણા ઉપર મોટો ઉપકાર છે એમ સમજવું જોઈએ. એ વૃક્ષનાં એકલાં પાત્રાંજ ખાઈ રહેનાર તેજ પુંજ તથા શક્તિમાન એવા કેટલાક વિરક્તપુરુષો કદી કદી આપણી નજરે પડે છે તેથી કરી એ વૃક્ષમાનાં અલૌકિક ગુણમાનમાં આવી આપણને ધણું આશ્ચર્ય જણાય છે. આદેશમાં સ્ત્રીઓ પ્રસુત થાય એટલે તેને પ્રથમ ત્રણ દિવસ પર્યંત બોજનના પહેલાં લીંબડાનાં પાત્રાંનો રસ આપે છે. આ યોગના ધણીજ ઉત્તમ છે. જે સ્ત્રીઓ આ રસ મનુષ્યકી લે છે તેને દુધ વધારે આવી તે જલદી નિરોગી થાય છે. તેને પછી સુવારોગ જેવા પ્રાણહારક રોગ ઉત્પન્ન થવાની બીક નથી; પણ જે સ્ત્રીઓ આ રસ લેવાની હા ના કરે છે તેઓને ધણું કરી દુર્ધર વ્યાધિ પ્રાપ્ત થાય છે. હમણાંનાં કાળમાં એવી દુર્ધર વ્યાધિ પ્રાપ્ત યજ્ઞ મૃત્યુમુખે પડેલી સ્ત્રીઓની ધણીજ સંખ્યા નજરે આવે છે તેવું મુખ્ય કારણ પણ એજ હશે, એમ જણાય છે. વિદ્યાએલી (સુવાવડી) ગાયને પણ જે આ પાલો ખાવાને નાંખે, તો તેને પણ દુધ વધારે આવી તે નિરોગી અને સશક્ત થાય છે. એ વૃક્ષની છાયા શીતળ હોઈ તે ધણીજ નિરોગી છે. ઉનાળામાં એ વૃક્ષની છાયાથી ઘણો આરામ મળે છે. સાર્વજનિક દેવાલયો, ધર્મશાળા, રસ્તા, ઇત્યાદિ ઘણેક ઠેકાણે આ વૃક્ષ ફક્ત છાયા અને સ્વચ્છ હવા માટે વાપે છે. જેના ઘર આગળ લીંબડાનું વૃક્ષ છે, તેના ઘરમાંની હવા સર્વકાળ નિરોગી હોઈ તે ઘરમાં રહેનાર માણસોને આ વૃક્ષના યોગે કરી ઘણો આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. આ લીંબડાનું વૃક્ષ ધણું જુનું થાય એટલે એના લાકડાનો શુદ્ધ ચંદન જેવો સુવાસ આવે છે. એનાં લાકડાં ઇમારતી કામમાં ઉત્તમ હોઈ, એના અંગની દરવાસથી એને ફીણ લાગવાનો ભય રહેતો નથી. આ વૃક્ષ પુષ્કળ વર્ષો સુધી ટકી લોકોને તેના યજ્ઞ સેકડો દ્રાવણ થાય છે. આ વૃક્ષ એક વખત કાપ્યું હોય તો પુનઃ એનાં મૂળ પુટી એનું કેટલાક વર્ષો મોટું વૃક્ષ બને છે. એવી રીતે કેટલીકવાર કાપી પુનઃ વધેલાં એવાં કેટલાંક વૃક્ષો ઈર્ષાપણી નજરે આવે છે. આ પણ એનામાં એક મોટો

ગુણ છે. પીંપળો, અને લીમડો, એ બંનેની ઘણીજ મૈત્રી છે. બંન્નાં પીંપળાનો છોડ હોય છે ત્યાં લીમડાનો પણ હોય છે, એવો સાધારણ નિયમ છે. લીમડા પ્રમાણે પીંપળાનું વૃક્ષ પણ મોટું ઉપયોગી હોય છે. વડ, પીંપળો, ઊંબરો, નાંદરખ, ખીલી, તુળસી, ઇલાદિક વૃક્ષને મોટાં પવિત્ર માનેલાં છે એવું જણાય છે. આવાં ઉપયોગી વૃક્ષના અલૌકિક ગુણો સામું ન જોતાં અને તેનો આપણા શરીર રક્ષણાર્થે ઉપયોગ ન કરતાં સારાસાર વિચારનો ત્યાગ કરી પરપ્રયોનું નિષિદ્ધ પાણી, પવિત્ર ગંગોદક સમગ્ર નિઃશંકપણે પીવામાં આવે છે. આવી સ્થિતિ થયેલી જ્યારે આપણી દૃષ્ટોક્તિમાં આવે છે ત્યારે ધિક્કારછે એવા જીવવાને ! જે દયાળુ પરમેશ્વરે હિંદુસ્થાન વાસી આર્ય જનોના શરીર રક્ષણાર્થે હજારો ઔષધિ અને વનસ્પતિ ઉત્પન્ન કરી રાખેલી છે તેનો ઉપયોગ અને શોધ ન કરતાં તે પરમેશ્વરી પદાર્થોનો ધિક્કાર કરી પરપ્રયોનું પરપ્રય હવામાંનું નિષિદ્ધ, અને પરિણામે અપકારક એવું ઔષધ પીમું એના જોવી શરમની, લજ્જાવનારી, અત્યંત ખેદની અને દુઃખની કોષળ વાત નથી. “ગોળ સેવનાર કરતાં લીમડો સેવનાર સારો ચાપ છે” એ કહેવત પુર્ણપણે લક્ષમાં લાવે આ સ્વિયવૃક્ષવર્ણન પ્રથમ કરવું લાગનાર; પરંતુ પરિણામે નિરંતર સાઈ લાગનાર છે એટલા માટે નક્કી વિચાર કરી તે પ્રમાણે આયુષ્યમાં વર્તન રાખો. એટલે નિંબરસ પ્રમાણેજ તેનું પરિણામ સાઈ થશે. ખેતરના શેડ ઉપર બાવળનું ઝાડ હોય તો તે જમીનમાંનો પૌષ્ટિક અંશ ખાઈ જઈને જમીન નિઃકસ કરી નાંખે છે પરંતુ લીમડાના ઝાડની તેવી વાત નથી. એ ઝાડો ખેતરના શેડ ઉપર હોવાથી તેમજ ખેતરને કોષ પણ પ્રકારનું નુકસાન થતું નથી. એટલા માટે ખેડૂતોએ એ ઝાડને અવશ્ય શેડ ઉપર વાવવું જોઈએ. કડવો લીમડો-કડો, કડવો, લઘુ, આહક, તીખો, અગ્નિમાંદકારક, સોજાને થકવનાર, મણુશોધક, બાળકોને દિતકર, હૃદય, કફ, મણુ, સોજો, કૃમિ, ઉલટી, પિત્ત, ત્રિપ, હૃદયદાદ, વાયુ, કોદ, શ્મ, તૃપા, અરિચિ, રક્તદોષ, ઉધરસ, તાવ, પ્રમેહ એઓનો નાશ કરે છે. એનો કુમળો પાસો-આહક, વાતકર; અને રક્તપિત્ત, કોદ, નેત્રરોગ એઓનો નાશ કરે છે. જુનાં પાંદડાં વિશેષેકરી મણુનાશક છે. લીમડાની કુંખો-કાસ, શ્વાસ, ગુલ્મ, હરણ, કૃમિ અને પ્રમેહ એનો નાશ કરે છે. એનાં કુમળાં (કાચાં) ફળ-બેદક, સ્નિગ્ધ, ગરમ; અને પ્રમેહકોદ એનેનાશ કરનારાં છે. પાંદડાં ફળો-મધુર, કડવાં, સ્નિગ્ધ, ગુર, પિચ્છલ, નેત્રરોગ, કફરોગ, ક્ષત ક્ષય, રક્તપિત્ત એનો નાશ કરે છે. એનાં બીજાંમાંની મીઠા-કુટ અને કૃમિઓનો નાશ કરે છે. નિંબપં-ચાંગ, પિત્ત, રક્તદોષ, કંડુ, દાહ, મણુનાશક છે. બિયાનું તેલ, ક્રિયિત ઉષ્ણ કરવું અને કૃમિ, કોદ, કફ, મણુ, વાતપિત્ત, પિત્ત, અર્શર, કતવિકાર, વાયુ, શોષોદર, તાવ, અને જરા એનો નાશ કરે છે. કડવા લીમડાની છાલનો ઉપયોગ વેદકશાસ્ત્રમાં કાઠામાં અનેક ઉકાળે આવેલો છે; પરંતુ વિસ્તાર ભયને લીધે તેનું વર્ણન અહીં નહીં કરતાં જુદા જુદા સ્થળે ઉપયોગ કરેલો છે. (૧) કડવા લીમડાનો પાસો મણુ (શુભગ) ઉપર મોટો વસ્ત્રાદિ બપંકર મણુ, દરરોજ લીમડાનો પાસો પાણીમાં સારો ઉકાળી તે પાણીએ ઘોષ નાંખવાં એટલે તેનું શોધન થઇ તે રૂઝાઈ આવે છે. (૨) જે મણુ (શુભગ) કુટી પાચ નીકળે છે, તે સાઈ ચર્બા માટે કડવા લીમડાનો પાસો વાટી મધમાં મેળવી એપડતા જવું, એટલે તે સાઈ થાય છે. અસ ઉપર આ પાસો બાળી જુનાતેલમાં અથવા કરંજેલ તેલમાં ખલ કરી ચોપડવો. (૪) સર્પના વિષ ઉપર કડવા લીમડાનો પાસો

મોઢું ઉસ્તાદ ઔપધ છે. સર્પનું વિપ ચઢ્યાની પરિક્ષા એવી છે કે વિપાર થયેલા માણસને કડવા લીમડાનો પાલો અથવા મીઠું અગર મરચાં ખાવા આપવાં તેને ને કંટુંખાં અથવા તીષ્ણ સમજવામાં આવે નહીં તો વિપ ચઢ્યું અથવા દંશ થયો છે એમ સમજવું. પછી તેને વિપ ઉતારતાં સુધી લીમડાનો પાલો ખાવા આપવો. કીંવા પાલાનો અથવા છાલનો રસ પાવો એટલે વિપ ઉતરશે. (૫) પિત્ત પડવાને લીમડાના પાલાનો રસ પાણી નાંખી તે પીવા આપવો એટલે હલદી થઈ પિત્ત પડશે. (૬) ગરમી ઉપર—લીમડાના પાલાનો રસ સાકર નાંખી સવાર સાંજ એ પ્રમાણે ૭ દિવસ સેવન કરવાથી ઠાંધ પણુ પ્રકારની ગરમી હોય તો તે નક્કી સારી થાય છે. (૭) મહારોગ ઉપર—આ પાલો મોઢું ઉસ્તાદ ઔપધ છે. ન્હાવાના પાણીમાં આ પાલો ઉકાળી તેણે સ્નાન કરવું અને એનો અંગરસ કીંવા આ પાલો ગાયના દુધમાં વાટી તે રસ સેવન કરવો એટલે ૨-૩ મહિનામાં રક્તપિત્તી, અને દુર્ધર કુષ્ઠરોગનો નિશ્ચયે કરી નાશ થાય છે. પથ્ય માત્ર પાળવી, તેમજ રોગીએ નિત્ય રાત્રે કડવા લીમડાની છાયામાં સુવાનો રીવાજ રાખવો. (૮) દાહયુક્ત સોજા ઉપર પાત્રાં વાટી ચોપડવાં એટલે દાહ કમી થાય છે. અને રક્તદોષ નહીં જવો થાય છે. (૯) પિત્તજ્વરમાં જે અતિથય દાહ થાય છે તે ઉપર લીમડાના પાલાનો રસ શરીરે ચોળવો તેથી બળતરા કમી થાય છે. (૧૦) ઉષ્ણજ્વર ઉપર—લીમડાની લાંબળી, કઠકટી અને કરી-ચાતું એનો કાઢો મધ નાંખી આપવો. (૧૧) કામીશુરોગ ઉપર—લીમડાની અંતરછાલનો રસ કાઢી તેમા મધ, અને થોડું સુંકું સુર્ણ નાંખી આપવો. (૧૨) ખસ ઉપર—જુના લીમડાનું મુકાયેલું લીકડું પાણીમાં ઘસી ચોપડવું. (૧૩) વિપમજ્વર—કડવા લીમડાની છાલના કાલામાં ધાણા અને સુંકું સુર્ણ નાંખી આપવો, એટલે તાબડતોબ ગુણુ આપે છે. આ ઔપધ કીનાઇન કરતાં બહુ ઉત્તમ હોઇ ગુણુમાં પણ તે કરતાં શ્રેષ્ઠ છે. મુળવ્યાધિ, કૃમિ, અને પ્રમેહ ઉપર—લીમડાની કાચી લીંબોળીઓ ખાવી. (૧૫) ખસ ઉપર—કડવા લીમડાનાં ખીયાં વાટી ચોપડવાથી ખરજ સારી થાય છે. અને ઉંદરી જવા માટે પણ એ ખીયાં વાટી માથે ચોપડવાં (૧૬) સુવારોગ ઉપર ઉપચાર—જુના લીમડાની અંતરછાલ કાઢી તેના બારીક તુકડા કરી તે હાંસીમાં ઘાલવા અને ઢાંકણું દેવું. એવું ત્રણ હાંડ પાણી સાફ આધણુ આવે ત્યાં સુધી ઉકાળવું. પછી જે સ્ત્રીને સુવારોગ થયો હોય તેને એક ખાટલા ઉપર સુતાડી પ્રથમ એક હાંડો લાવી તેના મસ્તક નીચે રાખવો જેમાંનો બાફ (વરાળ) કમી થયા પછી બીજો હાંડો લાવી માથા નીચે રાખવો અને પ્રથમનો હાંડો કમર નીચે રાખવો. માથા નીચેના હાંડાની બાફ કમી થયા પછી તે કથર નીચે રાખવો અને કમર નીચેનો પગ નીચે રાખી ચૂલા ઉપરનો ત્રીજો હાંડો મસ્તક નીચે મૂકવો. તેની બાફ કમી થયા પછી પગ નીચે રાખવો એ પ્રમાણે ત્રણ દિવસ બાફ આપવી. એટલે પરશેવાના રૂપે શરીરમાંનો સર્વ વ્યાધિ નીકળી જઈ રોગી સારો થાય છે. (૧૭) મુળવ્યાધિ ઉપર—લીમડાનાં ખીયાં તેલમાં તળા તેમાંજ ખસ કરી તથા તેમાં થોડું ટુલાવેલું મોરચુનું નાંખી તે મલમ મસાને ચોપડવો, એટલે મસા ગરી પડે છે. અને કંદ પણ ગરી પડે છે. (૧૮) સર્પનું વિપ કદી પણ ન ચઢવા માટે—લીમડાનાં પાત્રાં નિત્ય સવારે ખાવાં એટલે સર્પ દંશ થયો હોય તો પણ તેને વિપ બાધ કરતું નથી. (૧૯) મુળવ્યાધિ ઉપર—લીમડાનાં ૨ પાત્રાં બારીક વાટી મગની પળાળેલી દાળમાં મિશ્ર કરી તેને બાખડી ગાયના ધીમાં તળી રોગીને ૨૧ દિવસ ખવરાવવું. એટલે સુદામાંના સર્વ મસા ગરી

પડશે. આ ઔષધ લેનારે સમુદ્રનું મીઠું ખાવું નહીં. (૨૦) સ્ત્રીને પ્રસવ થતું ન હોય તો લીંબડાનાં મૂળ કમરે બાંધવાં એટલે જલદી છૂટકો થાય છે. પ્રસૂત થવા સાથે મૂળ છોડી નાંખવા. (૨૧) સોમકાના વિષ ઉપર અને કૃમિ ઉપર-લીંબડાના પાલાનો રસ આપવો. (૨૨) અશીષુના વિષ ઉપર-કડવા લીંબડાના પાલાનો યત્રવડે અકે કાઢીને આપવો. (૩) પંચનિબચૂર્ણ કુટાદિક ઉપર-મૂળ, પાત્રા, કુદ, ફળ, છાલ એવાં પાંચ અંગો, તે ૬૦ તોલા લઈ પછી લોહમરમ, બાળહરદાં, અરણીનાં ખીજ, ત્રીફળાં, ભીન્નામાં, વાવડીંગ, સાકર, આંમળાં, હળદર, પીપર, મરી, મુંદ, બાવચો, ગરમાળાની શીંગોમાંનું મગજ, અને ગોખર એ પંદર ઔષધો ચાર ચાર તોલા લેઈ બધાંનું ચૂર્ણ કરવું. પછી લીંબડાનું અને આ ચૂર્ણ એકત્ર કરી તેને ભાંગરાના રસોનો એક પુટ આપવો. પછી ખેરની છાલનો આઠમાંશ કાઢો કરી તેનો એક પુટ આપવો અને સુકવવું. આ ચૂર્ણ નિત્ય એક તોલો ખેરની છાલના કાકામાં અથવા ધીમાં અથવા ગાયના દૂધમાં આપવું. તેથી કરી એક મહિનામાં બધા કોઠ દૂર થાય છે. આ ચૂર્ણ સર્વ રોગનાશક છે. (૨૪) પિત્ત ઉપર-લીંબડાની કુંખો, ધાણા, મુંદ અને સાકર એનો કાઢો આપવો. (૨૫) યોનીશ્વ્ર ઉપર લીંબડાની લીંબોળાઓ અને એરંડીઓ લીંબડાના રસમાં વાટી ગોળા કરવી. અને તે યોનિમાં રાખવા આપવી, કિંવા એનો યોનિએ લેપ કરવો. (૨૬) કૃમિ ઉપર-લીંબડાનાં પાત્રાં હિંગ સાથે ખાવાં (૨૭) આંગ ઉપર પિત્ત ઉઠે છે તે ઉપર-લીંબડાનાં પાત્રાં વાટી ધીમાં અથવા આવળકંઠી સાથે ખાવાં. અને મિરપુડ ધીમાં ખસ કરી શરીરે ચોળવી. અથવા લીંબડાની આંતરછાલનો કાઢો આપવો એટલે શીતપિત્ત, ક્ષત, કંદુ, વિરેકાટક અને રક્ત પિત્ત એનો નાશ થાય છે. (૨૮) સ્થાવર, જંગમ સર્વ વિષ ઉપર-સીંધવ અને મરી સમ ભાગ અને એ બન્નેના બરોગર લીંબોળાઓ લેઈ વાટી મધ અને ધી એમાં આપવી. (૨૯) સર્વ વ્રણ ઉપર-લીંબડાનો પાલો, દારૂહળદર, અને જેહીમધ એના ચૂર્ણમાં ધી અને મધ નાંખી ખસ કરી તે મલમ ચોપડતા જવું એટલે જળમ તુરંત ભરાઈ આવે છે. (૩૦) રક્તસ્રાવ-પ્રદર ઉપર-લીંબડાની છાલના રસમાં છઠ્ઠું નાંખી ૭ દિવસ આપવું. (૩૧) કામિષ્વરોગ ઉપર-લીંબડાનો પાલો પાણીમાં વાટી તેનો રસ પાશેર કાઢી, તેમાં સાકર નાંખી ગરમ ગરમ પીવા આપવો. (૩૨) સિક્તામેહ અને ધનુમેહ એ ઉપર લીંબડાની કુંખો કિંવા અંતરછાલનો કાઢો આપવો. (૩૩) કઠી કોષપિણુ રોગ ન થવા માટે-લીંબડાનો પાલો એક તોલો લેઈ તેમાં ગુંબભાર કપુર અને તેટલી જ હિંગ નાંખી તેની ગોળા કરવી. પછી તે ગોળા ૬ માસ ગોળમાં મેળવી પ્રતિ દિવસ રાત્રે ઉઘવાની પુર્વે આપવી. માગમાં બ્યાં સુધી કોલેરાનો આબર હોય ત્યાં સુધી આ ઔષધ પ્રત્યેકે સેવન કરવાથી તેને કોષપિણુ ઉપદ્રવ થનાર નથી (૩૪) ઓકારી, કુટ, પિત્ત, અને ક્ષય સંબંધી રોગ ઉપર-લીંબડાનાં પાત્રાં ઝીણું વાટી કટક કરીને પાલો (૩૫) ઉષ્ણ કાગમાં શરીરમાંનો દાહ શાંત થઈ દંડાઈ આવવા માટે અને બુઝાણ બંધ થવા માટે- લીંબડાનો પાલો વાટી શરબત કરી તેમાં સાકર નાંખી તે પાવું (૩૬) મુળવ્યાધિ ઉપર-લીંબડાની પાકેલી લીંબોળાને ગર-દરોગ પ્રાતઃકાળે ત્રણ માસા લેઈ તેમાં ૭ માસા ગોળ મેળવી તે ગોળા દિવસ ૭ ખાવા આપવી. (૩૭) વાળા ઉપર-લીંબડાનો પાલો વાટી લેપ કરવો. (૩૮) ઉસ્તેબ ઉપર-લીંબડાનાં મૂળ ધરી ગરમ કરી લેપ કરવો. (૩૯) પ્રમેહ, ઉપદ્રવ, બદ, આદિ ધત્તાદિ ઉપર-પાશેર લીંબડાની છાલ

લેઇ તે કાચપાત્રમાં નાંખી અથવા માટીના વાસણમાં ધાલી, તેમાં આધણુ આવેલું પાણી એક શેર નાંખી ઢાંકણું દેઇ રાતભર તેમજ રાખવું, બીજા દિવસથી તેમાંનું શક્તિ પ્રમાણે એક અગર બેવાર, પ્રત્યેક વખતે ૪ તોલા પાણી આપવું. એટલે ઉપલો ઉપદેશનિયમ એકબે અઢવાડીઆમાં સારા થાય છે. પચ્ચ, ધી, સાકર, પોળા, બાકી વર્ગ્ય (૪૦) નખૂર્ણ અને પેરા એ ઉપર-લીમણનો પાલો થોડું મીઠું નાંખી વાટવો અને ધીમાં શેડા તેની પિંડી કરી ઉપર બાંધવી (૪૧) વિપમન્વર ઉપર-લીમણનો પાલો ૪૦ તોલા, સુંક, મરી, પીપર. ૧૨ તોલા, ત્રિફળા ૧૨ તોલા, લવણત્રય, (સીંધવ, બીડ, અને કાચ) ૧૨ તોલા, બેક્કાર, (જવખાર અને સાજખાર) ૮ તોલા અને અજમો ૨૦ તોલા એ સર્વનું ચૂર્ણ એકત્રી પ્રાતઃકાળે આપવું. વિપમન્વર ઉપર ધુપ-કડવા લીમણનો પાલો, વેખંડ, કાષ્ઠ, હરડે, શિરસ, ધી અને ગુગળ એનો ધુપ વિપમન્વર નાશક છે (૪૩) આગંતુક વણુ અને ગળવા ઉપર-કદમમાં તેલ નાંખી તેમાં લીમણનો પાલો બાળી ખલ કરી ચોપડવો (૪૪) વીંછીના દંશઉપર લીમણનાં પાનાં અગર ડુલ સુંધારવાં અથવા પાલો ચાવી મોમાંની બાફ જવા ન દેતાં દંશના વિપમ ભાગમાંના કાનમાં તે ડુંકવું.

લાંબી જીંદગી ભોગવવાના ઉપાય.

હાલના વાયક વર્ગ ! આ સંસારની સપાટીપર એવું કયું મનુષ્ય હશે કે જે લાંબી જીંદગી ભોગવવા રાજી નહીં હશે ? મતલબ કે મનુષ્ય માત્ર દીર્ઘાયુ થવા આહત રાખે છે. બલે પછી કોઇ રોગી, ચિંતાવંત કે દરિદ્રી મરવું આહતા હોય, અથવા તો યોગી પુરુષો મરવાને અને જીવવાને સરખાં ગણી દીર્ઘ જીવનથી બેદરકાર રહેતા હોય તો તે વાત બાજુપર છે; તો પણ ધણા મનુષ્યો લાંબું જીવન ભોગવવા આતુર રહે છે, એ વાત સિદ્ધ છે. પરંતુ લાંબું જીવન ભોગવવાના વિરુદ્ધ વર્તનવાળી ક્રિયાઓ અમલમાં લેવામાં આવતાં હાલમાં અકાળ મૃત્યું હર હમેશાં સમ્પ્રાપ્ત મનુષ્યોને યમપુરીમાં મોકલ્યાં કરે છે કે કળિકાળમાં નીમેલા જીવનનો અવધિપણુ ફેટો છે તે પણ કાઇને જાણવા દેતું નથી- એ અકાળમૃત્યુ શા કારણને લીધે થાય છે ? અને એ અકાળ મરણને બધ પાડવાનો કોઈ ઉપાય છે કે નહીં ? એ વિષયનો વિચાર કરવો એજ આ લેખનો ઉદ્દેશ છે. જો આ લેખથી કદાચ થોડો ઘણો પણ લોકોપકાર થશે તો પણ મારા અમ સરળ થયો સમજીશ.

આ વિષયની અંદરનો વિચાર કરવા માટે હું પાશ્ચાત્યોના વિજ્ઞાનથી કામ લેવું યથાયોગ્ય માનતો નથી; કેમકે પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનોએ શારીરિક ક્રિયાઓમાં ઘણી ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરી છે, છતાં પણ તેઓનું વિજ્ઞાનગણ હજી લગણુ પૂર્ણ દર્યાને બેઠવા બાગ્યશાળી થયું હોય એમ તત્ત્વદર્શી યોગમણી માની શકતું નથી. જો કે પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાન શોધક શારીરિક ક્રિયાઓમાં ઘણી મોટી ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરી પૃથ્વીની સપાટીપર પ્રકાશી રહ્યા છે; તો પણ તેઓ આપણાં આર્થ પ્રણીત પુસ્તકોના નિયમોને ભ્રમરૂપ માની ધાંતીના બેલની પેઠે આમ તેમ ભમ્યા કરે છે, તેમજ બીજી પણ મનુષ્યના જીવન સંબંધી રહસ્ય ભરી વાતો છે તેમાં પણ તેઓનું વિજ્ઞાન ફોટોની અણીપર પહોંચી શક્યું નથી. એટલે

કે જેમ આપણા મહર્ષિઓએ અંમરતવતા મેળવી છે તેમ પશ્ચિમ પ્રદેશના શોધકોએ અમરતા મેળવી નથી, એથીજ એમની વિગ્નાનતા અપૂર્ણ છે એમ સિદ્ધ થઇ આવે છે. હશે, ગમે તેમ હો, તેની માથાફટમાં આપણે ઉતરવાથી વખતનો ભોગ આપવો પડે એ હીક ન માની ચાલતા વિષયને આપણા આર્થ શાસ્ત્રોના નિયમથી ચર્ચાવવો દુરસ્ત ધારું છું. અને કોઇને અનુકૂળ હો કે પ્રતિકૂળ હો, પણ તેવી દરકાર દર કરી તે નિયમો નહિરમાં મૂકું છું કે જેથી તત્ત્વગ્રાહી જનોને અવસ્થ શાયદોજ યશે. એકજ વાત દરેકને અનુકૂળ હોય એ ભાગ્યેજ હોય છે; માટે તે તરફ વિશેષ લક્ષની જરૂર નથી એમ સુસવર્ગ પણ કયુલજ કરશે. પાશ્ચિમાત્યોના શોધ પૂર્ણ છે કે આપણા મહર્ષિયોને શોધ અપૂર્ણ છે એમ કહેવું એ યોગ્ય નથી; કેમકે આપણા મહર્ષિયોએ મહાન પરિશ્રમથી લાંબા સમયનો ભોગ આપી જે અમૂલ્ય રત્નોનો સંગ્રહ કર્યો છે તે ગેથી ખજાનાનો પૂર્ણ તપાસ ન. કહિયે તો કાચના વ્યાપારીની ખનાવટી દુકાન પણ ઉપરથી શોભા પૂર્ણ જણાશે, તો તેવી ઉપલક્ષિયાં શોભાથી મોહિત થઇ જવું એ બુદ્ધિમાનો કામ નથી.

વિગ્નાનની એ દશા છે કે તેને જેમ-જેમ જેટલા દીર્ઘદર્શિયો પરીક્ષા અને શોધન કરીને ઉન્નત કરશે તેમ તેમ તેટલીજ ગંભીર અને કઠીનતા સાથે બુદ્ધિસ્થ યવા લાયક થતો જશે. બાળકો જે વાતને કઠીન માને છે તેજ વાતને યુવાન પુરૂષ સમજદાર હોવાને લીધે સહેલી જાણી શકશે એટલે કે બાળક જે વાતને યોગ્ય સમજે છે તે વાતને યુવાન પુરૂષ અસંગતરૂપ માનશે. અને યુવાન પુરૂષ જે વાતને યોગ્ય જાણશે તે વાત જુદજનો. અપરિણત બુદ્ધિજનિત અને બ્રાંતિરૂપ માનશે. આ વિષયને લગતી ઇંગ્રેજી પુસ્તકમાં એક કહેવત છે કે—‘બાળક, જુદજનોને નિર્બોધ સમજે છે અને જુદજનો બાળકને નિર્બોધ સમજે છે.’ વાસ્તવમાં સર્વત્ર સ્થળે જેવામાંજ આવે છે કે પુરૂષોની વયોવૃદ્ધિની સાથે જેમ જેમ બુદ્ધિની ઉન્નતી થતી જાય છે, તેમ તેમજ પરિણત બુદ્ધિ પ્રવીણ પુરૂષોની જે વાતો પહેલાં હાસ્યને પાત્ર પ્રતીત થતી હોય તે વાત સર્વ સારગર્ભ પ્રતીત રૂપ યવા લાગે છે. વિગ્નાનના વિષયમાં પણ એમજ છે. પ્રાચીન પૂજ્યપાદ મહર્ષિ-યોની હરેક વાતોમાં શું ગૂઢ ભાવ છે તેનો મર્મ વિગ્નાનની ઉન્નતિની સાથે સાથે ક્રમથી બુદ્ધિસ્થ થઇ શકે છે. મહાન દુઃખની વાર્તા છે કે હાલમાં ઘણાક જ્ઞાનાભિમાની જનોના મુખથી સાંભળવામાં આવે છે કે ‘પ્રાચીન મહર્ષિ ગંભીર દર્શન અને વિગ્નાન શાસ્ત્રનાં ગૂઢ રહસ્ય વર્ણન કરવામાં પ્રવૃત્ત થઇને વચમાં વચમાં બાળકોની પેઠે મન માની વાતો લખી ગયેલા છે.’ પરંતુ કહેવું જરૂરું છે કે એવું બોલનારા દીર્ઘસૂત્રીઓને જરા આંખ્યેઃ ઉઘાડીને જોવાની જરૂર છે કે તે મહર્ષિયોએ બાળકની પેઠે મનમાની વાતો કહી છે કે તે વાતોમાં દૂરવગાણ રહસ્ય છે કે જે અત્યાર લગણુ તેનો મર્મ જાણવા કોઈ સમર્થ થઇ શકેલ નથી ? આ વિષયનો વિચાર કરવો એ ખાસ જરૂરત બર્યો છે. જે મહર્ષિયો ગંભીર બુદ્ધિ અને યોગના બળવડે પરાક્ષ વાતોને પણ પ્રત્યક્ષની પેઠે જાણવાવાળા અને મોટા મોટા ગહન વિષયોની પણ મીમાંસા કરવામાં પ્રવીણ હતા, તે શું બાળકોની પેઠે અર્થ શૂન્ય મનમાની વાતો લખી ગયા છે ? વ્હાલા વાચક વર્ગ ! એવો ખ્યાલ બાંધવો એ બુદ્ધિમાન વર્ગનું કામ નથી.

આ વિષયમાં એક બીજી વાત પણ અવસ્મરસ્વીકારની પડશે તે એજ કે જેટલાં

શાસ્ત્રો અમારી આ સુવર્ણભૂમીમાં પ્રચલિત છે એ સંપૂર્ણ યા એઓનો સંપૂર્ણ ભાગ આર્પણશાસ્ત્ર છે એમ કહી શકાતો નથી; કેમકે અનેક પુસ્તકો હાલમાં સ્વાર્થપરાયણ પુરુષોએ પોતાનો સ્વાર્થ સિદ્ધ કરવા માટે રચેલાં છે, એટલુંજ નહીં પણ અનેક ઉમદા. ગ્રંથોમાં પણ ક્ષેપક ભાગ નાખીને એટલું બધું અસ્તવ્યસ્ત કરી નાખ્યું છે કે વાસ્તવિક (ખરી) વાતોનો નિર્ણય કરવો પણ મહા કઠીન થઈ પડેલ છે. આર્યનાં શાસ્ત્રોમાં અનેક જનોને અશ્રદ્ધા થવાનું આ પણ એક મુખ્ય કારણ છે.

લાંખી છાંદગી રાખવાના વિષયમાં આર્ય શાસ્ત્રો શું કહે છે તે બતાવી આપવું એજ આ લેખનો હેતુ છે. વાસ્તવમાં મારો આ વિષયની અંદર એજ અભિપ્રાય છે કે આર્ય શાસ્ત્રની સુક્તિયોનું આલંબન કરીને તદનુસારજ હું દર્શાવીશ કે મનુષ્યોનું આકાળ મૃત્યુ થવામાં મનુષ્ય ખુદ પોતેજ તેના કારણ રૂપ છે. અને ઇચ્છા કરવાથી ઘણું કરીને દરેક જન પોતાની છાંદગી મરજી મુજબ લંબાવી શકે છે. અને વૃદ્ધાવસ્થા જેવી અનેક જનોને દુઃખદાના થાય છે તેવી ન થવા પામે એ પણ મનુષ્યોની સુકર્મજનિત ઇચ્છા ઉપરજ નિર્ભર છે.

આ વિષયનો પ્રારંભ કરતાં પ્રથમજ આ વાત જોવી વ્યાજબી છે કે સાધારણ રીતિથી મૃત્યુ કેટલા પ્રકારથી થાય છે ? અને સંપૂર્ણ ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારનાં મૃત્યુ થવાનાં શાં કારણો છે ? તેમજ જે કોઈ પણ ઉપાય સંપૂર્ણ પ્રકારનાં મરણોને દૂર કરવા તથા મૃત્યુ થવામા ટીલ કરી શકે તેવો છે તો તે ઉપાય કયો છે ? બધાનાં મરણોનાં યથાસ્થિત કારણો જાણવાંજ બહુ મુશ્કેલ છે. જે તે જાણવામાં આવે તો તેઓને દૂર કરવા માટેનાં પ્રયત્ન કરવાં જરૂરનાં છે.

સાધારણ રીતિથી દૃષ્ટિ ફેરવતાં મૃત્યુ બે પ્રકારથી થતું પ્રતીતિ આપે છે, એટલે કે એક તો સ્વાભાવિક રોગોના ભોગ થતાં અને બીજું આકાળ (સર્વદંશ, વિપ્લવક્ષણ, ગેરવર્તણુંક વગેરેથી થતું) માલમ પડે છે. એ બન્ને ભેદના પણ બન્ને ભેદ છે; જેમ કે સ્વાભાવિક મૃત્યુમાં પહેલાં પોતાની ઇચ્છા મુજબ વર્તણુંક કરવાથી ઉત્પન્ન થયેલ રોગો વગેરેથી અર્થાત્ જલો-દર-ઉપદંશ વગેરે રોગોથી તથા બીજું અપરિહાર્ય દૈવ વિદ્યંબનાથી અથવા અતર્કિત દુર્નિ-મિત્તજનિત રોગ વગેરેથી એટલે કે પ્લેગ, કોલેરા, ક્રોડ વગેરેથી મરણો થાય છે. અને આકાળ મરણમાં પહેલાં આત્મહત્યા અને બીજું વજ્રપાતાદિ દૈવી આપત્તિથી મ્હોંત આવે છે. હાલમાં જેઠાંયે ઊંચે તો જેઠ પ્રકારના મરણોમાં પહેલા પ્રકારનું મ્હોંત પોતાની મરજીને તાબે છે અને બીજું મ્હોંત દૈવી આપત્તિથી પેદા થવાવાળું છે. અને તો મૃત્યુનાં કારણોનું નિર્ણય કરવા માટે આ બે પ્રકારના વિભાગજ શ્રેષ્ઠ છે એવી પ્રતીતિ થાય છે; કેમકે પોતાની મરજીને તાબે રહેનારા મ્હોંતને દૂર કરવાની શક્તિ ખરૂં જોતાં પોતાનાજ હાથમાં છે, એમ તમામ સમજી જનો કયુલજ કરશે; પરંતુ દૈવી આપત્તિને દૂર કરવી એ આપણા હાથમાં નથી એમ સર્વને ખાતરી છે. હું કારણોનો નિર્ણય કરવાના સ્થળમાં આ બન્ને વાતો ક્યાં સુધી ફીક છે એ બતાવીશ. આ સ્થળે તો મૃત્યુના પ્રકારોના ભેદોનો નિર્ણય કરવાને માટે એટલુંજ કહી શકાય કે હાલ સુધી મનુષ્યોમાં જેટલા પ્રકારનાં મરણો નજરે આવે છે તે બધાં પૂર્વોક્ત મરણોનાજ ભેદોમાં કોઈ ભેદના અંતર્ગત છે.

(અપુર્ણ.)

ન્યારે અર્જુનની અંધિમાં ક્ષત પડે છે. ત્યારે લક્ષણો વધારે સ્પષ્ટ થાય છે આ વખતે જે ધાતુ નય છે, તે ઘણી ગંધાતી હોય છે; વળી લોહી ઘણીવાર નય છે, ને કાળા લોહીના ગાંઠા પણ નીકળે છે; જો સ્ત્રી છે તે બેસે છે, તો પુરુષને લોહી તે વખતે વહે છે; કોઈ સ્ત્રીને દૂર્ગંધ વિનાની પુરુષ પાણી જેવી ધાતુ નય છે, અર્જુનમાં ક્ષત થયા પછી, દુખાવો ઘણો વધે છે, પેડુમાં, નળમાં, અને કેટલાં જાણે કોઈ ખેંચતું હોય તેવું દર્શ થાય છે, અને કમળમાં કોઈ સોય ભેંકતું હોય એમ લાગે છે.

આ દરદથી સ્ત્રીનું શરીર લેવાતું નય છે, તેનો મ્હેરો ફિક્કો થઈ જાય છે, પીડાને લીધે તેણીને ઉઘ આવતી નથી, દરરોજ ચોડો ચોડો તાવ આવે છે, અને દરદીની શક્તિ છેક કમી થઈ જાય છે, કેમકે આ કાંઈ ગર્ભાશયનો સ્થાનિક રોગ નથી, પણ આખા શરીરમાં પેટેલો એક દ્રષ્ટ રોગ છે, કે જેણે બીજા સ્થાનકને બદલે ગર્ભાશયને પકડ્યું છે, પણ તે હર કોઈ અવયવને પકડવા સમર્થ છે.

કોઈવાર આ રોગ પાંચ કે છ મહિના ચાલે છે, અને કોઈવાર પાંચ કે છ વર્ષ સુધી રહે છે. આગળ જતાં એને લીધે ઘણી સખત ઝાડાની કબજીઅત, અગર ઝાડાનું દર્દ થાય છે. શરીર ઉપરથી રક્તને માંસ સુકાઈ જાય છે, ને છેક હાડકાં દેખાય છે, તેથી સ્ત્રીનો આકાર ઘણો બેડાળ લાગે છે; કોઈવાર સોજા ચડી આવે છે, અને તેને ગંધાતો ઝાડો થાય છે, તેમાંથી બેભાન થઈને દરદી મરણ પામે છે. આ દર્દ એવી હોય એમ હજી જાણવામાં આવ્યું નથી.

નરમ અર્જુન:—નરમ અર્જુન ગર્ભાશયમાં અગર તેની આસપાસના હર કોઈ અવયવમાં થાય છે, તે ઘણી ઉતાવળથી વધે છે, તેને લીધે બેભાન જેવા રંગની ને પોચી અંધા થાય છે, તેમાં ક્ષત પડે છે, ત્યારે લાલ રંગનાં નવાં અંકુરો ક્ષત ઉપર જાણાય છે, તેમાંથી લોહી નીકળે છે. આને લીધે પણ ગંધાતી ધાતુ નીકળે છે.

ત્વચ્ચાતું અર્જુન:—આવું અર્જુન કમળના મોઢા ઉપર થતું જોવામાં આવે છે, તેને લીધે તે સ્થળે ચોતરફ ખાણખડીઆ, અને દાણાવાળા માંસની વૃદ્ધિ થાય છે, અને કમળનું મુખ વચમાં ઉંડું રહે છે, આ નવું માંસ વાદળા જેવું પોચું હોય છે, અને તેને દાણવાથી અંદરથી લોહી નીકળે છે. કોઈ કોઈવાર આ માંસ એટલું બધું વધ્યું હોય છે કે તેથી આખો યોનિમાર્ગ રોકાઈ રહ્યો હોય છે. કેટલીકવાર તે માંસના જુદા જુદા ભાગ હોય છે, અને કમળના મુખની ધરતાં બધા વીંટાઈ રહે છે; આ અર્જુનને તેની ખાણખડીઆવાળા સપાટીને લીધે કોલીરલાવરની ઉપમા આપવામાં આવે છે. કેટલીકવાર યોનિમાર્ગમાં કમળની પાસે આવું અર્જુન થાય છે. ત્વચ્ચાતું અર્જુનને લીધે પાતળી પાણી જેવી ધાતુ નય છે, આગળ જતાં તે ધાતુ ગંધાતી નીકળે છે.

ગર્ભાશયમાંથી થતો રક્તસ્રાવ.

(Metrorrhagia)

કેટલીકવાર રજોદર્શનનો વખત ન હોય, ત્યારે ગર્ભાશયમાંથી લોહી નીકળે છે, ત્યારે તે એક ખાસ રોગ ગણાય છે, ને તેનો અત્રે સમાવેશ કરેલ છે.

કારણ:—કેટલીક સ્ત્રીઓને બાંધો એવો હોય છે, કે તેમને સહેજસાજ કારણથી રક્તસ્રાવ થાય છે; તેવી સ્ત્રીઓને કાંઈ શુભાવયવમાં વાગવાથી, પોતે પડી જવાથી, પેડુ ઉપર કાંઈ મારપડવાથી, ને વખતે માત્ર તેનું મન અને તન ધણું ઉશ્કેરાઈ જવાથી પણ રક્તસ્રાવ થાય છે. કંઈમાળ કે ક્ષયથી લોહી પાતળું ને નબળું પડી જવાથી પણ રક્તસ્રાવ જલદી થાય છે. રક્તવિના રક્તવિકારમાં મીઠું નાખેલ ખોરાક વધારે લેવાથી લોહી પાતળું પડી ગયું હોય છે, અને તેવીજ રીતે ખારો (potash) નાખેલ પદાર્થ બહુ દીવસ સુધી લેવાથી પણ લોહી પાતળું પડે છે, આથી ઉલટું લોહીઆળ પ્રકૃતિવાળી સ્ત્રીઓને પણ ઘણીવાર નજીવા કારણથી રક્તસ્રાવ થઈ આવે છે.

ગર્ભાશયમાં મસા કે અર્બુદ થવાથી પણ રક્તસ્રાવ થાય છે, કોઈવાર ગર્ભાશયની અંદરની ધમનિ તુટી જવાથી, અગર પ્રસવ પછી અંદર ઝોર રહી જવાથી પણ લોહી વહેવા માંડે છે. જે સ્ત્રીઓને ઋતુકાળ સંપૂર્ણ થવા આવ્યો હોય, તેવી સ્ત્રીઓને ધાત જાય છે, તે સાથે કેટલીકવાર અતિયમિત વખતે લોહી પણ જાય છે.

લક્ષણ:—રક્તસ્રાવથી નબળાઈ વધતી જાય છે, કોઈ સ્ત્રીને ઘણું લોહી જાય છે, તોપણ શરીરમાં શક્તિ રહે છે, અને કોઈ સ્ત્રીને થોડું લોહી જાય છે, તોપણ શરીરને ઘણું ધક્કો પહોંચે છે. સ્ત્રીઓને લોહીની વધારે ખોટ પડે તોપણ પુરૂષ કરતાં ઓછી હરકત આવે છે. જ્યારે શરીરમાં લોહીનું જોર થવાથી રક્તસ્રાવ થાય છે, ત્યારે રાતું લોહી જાય છે, ને જ્યારે ઉત્પલ્લવ્યવતી આસપાસની તંતુઓ નબળા પડવાથી લોહી જાય છે, ત્યારે લોહી કાળું જાય છે.

મકલ; પેડુંમાં રક્તસ્રાવ.

(Pelvic Hematocoe)

ગર્ભાશયની ઉપર પેટનું અંતરાવરણ આવેલું છે, તેના જે પડતી અંદર અગર ગર્ભાશયની ઉપર કોઈવાર રક્તસ્રાવ થાય છે.

કારણ:—ગર્ભાશયને કાંઈ વાગવાથી, અતિશય સંભોગથી, અયોગ્ય ઉમરના પુરૂષ સાથે સંભોગ થવાથી, ઋતુસ્રાવ વખતે સંભોગ કરવાથી, અગર પેડુને આંચકા લાગે તેવી રીતે કાંઈ મેહેનત કરવાથી, ને એવાં બીજાં કારણોથી પેડુંમાં રક્તસ્રાવ થાય છે. કોઈવાર અંતરાવરણમાં

લોહી ભરાઇ રહ્યું હોય છે, ને ત્યાં કાંઈ વાગવાથી લોહીની ગાંઠ તુટે છે, અને અંતરાવરણની બખોલ (cavity) માં લોહી પ્રસરે છે. કોઈવાર રજોદર્શનને લીધે નીકળતું લોહી ગર્ભાશયમાં આવીને બહાર પડવાને બદલે અંતરાવરણની બખોલમાં જ રેડાય છે. પ્રસવ વખતે પેડુમાં કાંઈ હથિયાર વાગવાથી કે બ્લેડ કરવાથી પણ વખતે આવો રક્તસ્ત્રાવ થાય છે. અંગાશયમાંથી અંડ પરીપક્વ થયા પછી જો ગર્ભાશયમાં આવે નહિ, તો કોઈવાર ગર્ભાશયની બહાર ગર્ભ બંધાય છે, અને જો તે ગર્ભની ચેલી ટુટે છે, તો અંતરાવરણના પડોની વચ્ચે રક્તસ્ત્રાવ થાય છે. પેડુમાં મોટી ધમનીમાં થયે (aneurysm) થઈ હોય છે, તે તુટવાથી પણ કોઈવાર રક્તસ્ત્રાવ થાય છે. શરીર રક્તસ્ત્રાવને લાયક થયું હોય, ત્યારે તાવ, શીળા, અર્શ ઇલાદિથી પણ રક્તસ્ત્રાવ થવાનો સંભવ છે.

ચિન્હ:—રક્તસ્ત્રાવ થયા પછી ઘણીવાર પોતાની મેળેજ લોહી અંદર શોષાઈ જાય છે પણ કેટલીકવાર તેની ગાંઠ બંધાય છે તે પેડુમાં થોડી ઘણી સ્પષ્ટ રીતે જણાય છે; ત્રાવ ઘણો થવા લાગે છે, ત્યારે પેડુમાં દુખે છે, વખતે ટાઢ વાય છે, હાથપગ થંડા થાય છે, નાડ નખળા પડી જાય છે, ને ઉલટી થાય છે. કોઈવાર થોડું લોહી નીકળે છે, ત્યારે માત્ર પેડુમાં ભાર લાગે છે. મળાશયમાંથી તપાસ કરતાં આંગળાને લોહીની ગાંઠ અડશે. બ્યારે આ ગાંઠનું ગ્રોપણ થતું નથી ત્યારે તેમાં ક્ષત પડીને મળદારથી લોહી બહાર પડે છે. કોઈવાર તે પાકવા માંડે છે. રક્તસ્ત્રાવ બહુ થવાથી કોઈવાર સ્ત્રી મરણ પામે છે.

પેડુનો અંતરવરમ ને ગડ.

(Pelvic cellulitis; & abscess)

પેડુમાં ગર્ભાશયની દરતાં જે બંધનું હોય છે, તેમાં કેટલીકવાર વરમ થઈ આવે છે, અને તે પાકે છે.

કારણ:—ગર્ભાશયના બંધનને બહારથી કાંઈ ક્ષોભક (irritant) પદાર્થ આવવાથી, અગર બહાર પડતા કે અંદર રહેતા ઉત્પત્ત્યવયવ ઉપર કાંઈ સસ્ત્રદિવા કરવાથી પેડુમાં ઉડો વરમ થાય છે. પ્રસવ પછી, કે ગર્ભપાત પછી આવો વરમ થતો જોવામાં આવે છે, ગરમીના દરદથી પણ કોઈવાર થાય છે. બ્યારેક અતિ સંભોગ કે વિપરીત સંભોગથી પણ વરમ થવાનો સંભવ છે.

ચિન્હ ને લક્ષણ:—પેડુમાં રસ જામીને તેનું ટેપું બંધાય છે, ત્યાર પછી ઘણું કરીને દરદીનું લક્ષ તે તરફ ખેંચાય છે, તોપણ કેટલીકવાર સરખાતના ચિન્હો પણ ધ્યાન ખેંચે તેવાં હોય છે તેને ટાઢ આવે છે, પેડુમાં થોડો ઘણો દુખાવો જણાય છે, જરા તાવ આવે છે, કેડ દુખે છે, નખળાધને ખેંચેની લાગે છે, નાડ ઉતાવળી આવે છે, ને એકંદર વરમના ચિન્હો જણાય છે. બ્યારે પેટની અંદરનું ટેપું મોટું થાય છે, ત્યારે મળમૂત્રનો

ત્યાગ કરતાં દરદ થાય છે, કેટલીકવાર દરદી સ્ત્રીને ઝાડો થઇ આવે-છે. આંત્રું ઢેકું પેડુમાં એક અગર બન્ને બાબુએ બને છે, તે સ્પષ્ટ રીતે આગળ તરી આવે છે, તે ઘણું કઠણ હોય છે, પણ બ્યારે તે પાકવા માંડે છે, ત્યારે નરમ પડે છે. આ દરદને લીધે સ્ત્રીની જાંગમાં ને સાથળમાં પણ કેટલીકવાર દુખાવો (neuralgia) થાય છે, તેથી તે સાથળને લાંબી કરતી નથી. પેડુ ઉપર દાખવાથી દુખે છે. બ્યારે તે ગંડ પાકે છે, ત્યારે લખકારા થાય છે ને મળદારી, યોનિમાર્ગ કે મૂત્ર માર્ગ વાટે પર વહે છે, ક્યારેક જાંગમાં કે પડખામાં પણ તે ડુટે છે, પેટમાં ડુટે તો ધારતીનું કારણ મળે છે. જેમ ગર્ભાશયના બંધનોમાં વરમ થાય છે, તેમ કેટલીકવાર ગર્ભાશય ઉપર આવેલ અંતરાવરણનો પણ વરમ (perimetritis) થાય છે, અને તેથી પણ આને મળતાં જ ચિન્હો થાય છે.

યોનિમાર્ગમાં આંગળી નાખીને પરીક્ષા કરવાથી સોજો, દુખાવો અને સોજાની કઠિનતા જણી શકાય છે.

યોનિમાર્ગનો વરમ.

(Vaginitis)

શરીરનો મોટે દુશ્મન વરમ યોનિમાર્ગને પણ છોડતો નથી.

પ્રકાર:—તીક્ષ્ણ ને દીર્ઘ.

કારણ:—રતવા, ડુદી નીકળતા તાવ, ખરબલું, જળપીટીકા કે એવા ત્વચા રોગ યોનિમુખ ઉપર કે અંદર પણ થાય છે, અને તેથી યોનિમુખને માર્ગ બન્નેનો વરમ સાથે થાય છે, યોનિમુખના વરમ સિવાય યોનિમાર્ગનો વરમ ક્વચિતજ જુદો જોવામાં આવે છે. પરમીઆના રોગથી, બહુ ગરમ પદાર્થ ખાવાથી, કે યોનિમાર્ગમાં વાપરવાથી, અતિ સંભોગ કે વિપરીત સંભોગથી, કે અંદર કાંઇ વાગવાથી યોનિમાર્ગનો વરમ થઈ આવે છે. અંદરથી ધાત કે લોહી જતું હોય, ત્યારે સ્વચ્છતા નહિ રાખવાથી પણ કેટલીકવાર વરમ થાય છે.

ચિન્હ:—તીક્ષ્ણ વરમ કોષકવાર જ થાય છે, અને થાયછે તોપણ થોડા વખત પછી તે દીર્ઘરૂપ ધારણ કરે છે. યોનિની અંદર દાદ લાગે છે, તે સાથે કોષને પોતાની છદી બહુ બગાડ થઈ હોય એમ લાગે છે, પણ થોડીવાર પછી અંદર પીડા લાગવા માંડે છે, સ્પર્શ સહન થઈ શકતો નથી, ઉનવા જણાય છે, તેના મુખ ઉપર ચળ આવે છે, વખતે ઝીણી ઝીણી ફાણીઓ થાય છે. રતવા હોય તો ત્વચા સુકા આવે છે, કેટ ને જાંગ દુઃખે છે, અંદરનો ભાગ જોતાં લાલ, સુકો ને ગરમ લાગે છે, પણ થોડીવારમાં તેમાંથી ગરમ ધાત વહેવા માંડે છે, આ ધાત કેટલીકવાર આઠ દશ દિવસમાં બંધ થાય છે ને કોષવાર બહુ લાંબા વખત સુધી ચાલે છે.



ધન્વંતરી

ધન્વન્તરિ ધૃતરુગમૃત પૂર્ણકુમ્ભ પોતામ્બર સકલ તિલ્લસુરેન્દ્ર વદ્યમ્ ॥
 યન્દેડરાવિદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃ પ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

MRS SIVA IN CORONAL SIVA

“પહેલું” સુખ તે જાતે નર્પા.”

પુસ્તક ૨ જી.

અક્ટોબર, ૧૯૦૯.

[અંક ૧૦ મો.]

શ્રી ધન્વંતરી સ્વરૂપનું હેતુ ગણિત કથન.

(૭મું પાઠ.)

સુધાદ્રુભ દર ધર્યો સકલ સુરવર હિતકારક,
 પીતાંબર તન ધર્યો મિદ્ધ મુનિજન ભયહારક,
 મુક્તામાલ મણિ યુક્ત કંકર વિવસત પાવન,
 કમનયન સુખકંદ વેદમૃતિ મધ્ય મુદાવન.

સુખકરણુભરણુ અશરણુશરણુ વ્યાધિવિનાશ દિગતરી,
 ધન્વંતરી જનપ્રિય નમન કરી કહે ધન્ય ધન્વંતરી.

ભાવાર્થ:—જેને પોતાના હાથમાં અમૃતનો કુંભ ધર્યો છે, તે કુંભ-સપગા સુર (બ્રહ્મવિદ્યા, તત્ત્વજ્ઞાન, વૈદિક તત્ત્વમા જેઓ નિપુણ છે તેવા દેવો) નું હિત કરવાને માટે ધારણુ કરેલો છે. અમૃત કે જેનું સેવન કરવાથી જરા મૃત્યુ પ્રાપ્ત થતાં નથી, તે અમૃત શો પદાર્થ છે? તેના માટે વિદ્વાન ક્ષિણસોદ્ધેશ ખુલામો આપે છે કે ચારીરિક વિદ્યામા નિપુણતા મેળવનાર તત્ત્વજ્ઞાનીના ઉત્તમ વિચારથી જે હાથવડે કરીને પરાપકાર થાય છે એજ હાથમા ઉત્તમ હૃદય વિચારદ્વારાએ અમૃતનો ઘટ ધારણુ કરેલો છે, તેવા વિચારવાળા દેવા-દિક મુનિસણુદાયમાં વંદન પામેલા ધન્વંતરીના હાથમાં સદ્દર્શનરૂપ અમૃતનો ઘટ છે.

પીતાંબર તનધર્યો—સૂર્યના કિરણોને અને તેના પ્રકાશને એકાગ્ર વૃત્તિથી સમાધી

મેળવનારા અને તેમાં સવિકલ્પ સમાધીમાં જે પ્રકાશને જીવે છે તે દીપકરૂપી પ્રકાશ પીત-
વર્ણ છે. તેવા સિદ્ધ મુનિજનોના હૃદયમાં આનંદ આપનાર પ્રકાશરૂપ અંબર (વજ્ર) જેના
અંગ ઉપર શોભી રહ્યું છે.

મુક્તમાલ મણિયુક્ત—જેમાં કેવળ તેજ, અને ચમક છે તે ત્રાટક યોગ સાધનારની
એકાગ્રચિત્તામાં કુદરતિ પ્રકાશ આપનાર આયુર્વેદિક માર્ગ છે. અને તે કંઠદ્વારાએ શાસને
(પ્રાણવાયુને) સમાંતર રાખવારૂપ જેના કંઠમાં મુક્તમાલ મણિયુક્ત છે.

વેદસ્મૃતિમધ્ય સુહાવન-વેદસ્મૃતિયોમાં આયુર્વેદનું મોટું દ્વાર છે તે દ્વારને શોભા
આપનાર તે છે. એવા સુખદાયક ધન્વંતરી પ્રભુને આ ધન્વંતરી માસિકપતિ વારંવાર
નમન કરીને ધન્યવાદ આપે છે.

મનના વિચારોને લીધે શરીરપર થતી અસર.

પ્રિય બંધુ ! આ સંપ્રિતકાળે પ્રજાવર્ગમાં અનેક પ્રકારના રોગો જોવામાં આવે છે.
અને તેમાંના કેટલાક રોગોનું નિદાન વૈદરાજ અને લાકરોથી જરા પણ થઇ શકતું નથી,
તો પછી તેનું ઔષધ કરવાથી રોગ તો નાશુદ્ધ ક્યાંથીજ થાય ! રોગોની સંખ્યા દિનપર
દિન વધતી જાય છે. તેનું કારણ કેટલાક બાળ લગ્ન, કેટલાક અયોગ્ય આહાર, વિહાર અને કેટ-
લાક અનેક જાતના અહેરી અને વિકારી પદાર્થોનાં વ્યસન પણ છે. કેટલાક સમર્થ વિદ્વાનો
અનેક જાતની અહેરી દવાઓનો પ્રજ્ઞવર્ગમાં થતો ઉપયોગ પણ માને છે. આવાં આવાં
અનેક કારણો અતાવવામાં આવે છે અને વાસ્તવિક રીતે તે ખરાં પણ છે. રોગીની દવા
કરતાં પહેલાં તે રોગ કેવી રીતે ઉત્પન્ન થયો તેનાં કારણો ત્યાં સુધી જાણવામાં ન આવે
ને તે કારણો દૂર કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી રોગો ઉપર ક્રોમતીમાં ક્રોમતી માત્રાઓ
કેવા ભરમો આપવામાં આવે તો પણ રોગ મટવાની આશા નકામીજ છે. સુખ પરીક્ષા,
નાડી પરીક્ષા, મૂત્ર પરીક્ષા કે મળ પરીક્ષા ઇત્યાદિ અલ્પવિધ પરીક્ષામાં પણ જે રોગનું
નિદાન થવું કઠણ છે તે રોગ દવાથી કેવી રીતે મટી શકે તે સમજાતું નથી. આવા દરદીઓની
સંખ્યામાં દિન પ્રતિદિન વધારો થતો જાય છે. બાળલગ્ન જેવા નાશકારક રીવાજથી
અને અકાળીક સ્ત્રી પુરૂષના સંયોગથી ઉત્પન્ન થતી પ્રજ્ઞનાં શરીરો અત્યંત નાશુદ્ધ રોગીષ્ટ
અને નિર્બળ હોય છે. જેમ શરીરની નિર્બળતા વધારે તેમ તેની માનસિક સ્થિતિ પણ
નબળા હોય છે. આર્થાવર્તની કેટલાક વરપથી અવનતિ થતી આવી છે. અને તે કારણથી
નિર્બળતાએ આર્થાવર્તમાં ધરોધર વાસ કરેલો છે. ઉછરતી પ્રજ્ઞના મન ઉપર બાલ્યાવસ્થાથી
એટલે ચાર ને પાંચ વરપના વયથી વિદ્યાભ્યાસનો બોજો પડે છે. પોતાના છોકરા જેમ
લઘુ વયમાં અભ્યાસ કરી ઉચ્ચમાં ઉચ્ચ ડીગ્રીઓ પ્રાપ્ત કરે તેવી માબાપોની હમેશાં ઇચ્છા
હોય છે, અને તે કારણથી ચાર પાંચ વરપના વયમાંજ તેને વિદ્યાભ્યાસ કરવા માટે
શાળામાં દાખલ કરે છે. શાળામાંથી છુટી થેર આવ્યા પછી પણ તેને રમ્મત ગમ્મત કરવા

જવા દેતાં નથી. બાળક માટે એકાદ માસ્તર શીખવવા મારે રાખેલો હોય છે તે યોડીજ વારમાં આવે છે. અને પ્રથમ દિવસનું આપેલું લેસન માગે છે તથા પાછું નવું આપે છે. તે તેને પુરું કરવાનું હોય છે. તે ઉપરાન્ત સ્કૂલનું લેસન કરવાનું હોય છે તે જુદું. બાળક જરા રમતમાં વળગે છે તો તેનાં માબાપ કે પાલન કરનાર કહે છે અહ્યા રમવા માડ્યું કે ? કાલે નિશાળમાં જઈશ ને પાઠ નહીં આવડે તો છેલ્લો નંબર જશે, માસ્તર મારશે. વીગેરે શુબ્દો કહી તેને શરી અભ્યાસ કરવા બેસાડે છે. કેટલાક સ્કૂલ માસ્તરો અને વિદ્વાન કહેવાતા પિતા ને પાલકો પોતાના છોકરાને બાળવયમાં વિદ્વાન થએલો બેવાની ઇતેન્દ્રિયામાં સાત ને આઠ વરપથી સ્કૂલના સ્વભાષાના અભ્યાસ સાથે ઈંગ્રેજી અભ્યાસ પણ શરૂ કરાવે છે. અને આઠ દશ વરપના વયમાં છોકરાને છઠ્ઠા સાતમા ધોરણ સુધી બજેલો જોઈ અત્યંત આનંદ માને છે; પરંતુ અત્યંત ખેદની વાત તો એ છે કે એવા બાળકનું શરીર કૃશ અને નિર્બળ છતાં રોગીષ્ટ હોય છે. બાળ વયમાંજ તેની દ્રષ્ટી દુઃકી થઈ જવાથી તેને ચરમા ધાલવાની જરૂર પડે છે. અભ્યાસ પુરું કરી રહ્યા પછી પણ તેના શરીરની સ્થિતિ તેવીજ હોય છે, અને તેમાં બાળલગ્ન અને અકાલીક સંસારવ્યવહારના દુષ્ટ રીવાજથી ઉમેરો થાય છે. આવી સ્થિતિમાં ઉત્પન્ન થએલી, અસ્પાયુષી અને નિર્બળ પ્રજ્ઞના મરણથી તેના નિર્બળ મન ઉપર વધારે અસર થાય છે. તે સાથે પોતાના ગૃહસંસારનું ખર્ચ નિભાવવાની ચિંતા હમેશ તેનું કાળજી દોર્યા કરે છે. આવી સ્થિતિ આર્યાવર્તમાં સેંકડે ૮૦ ઘરોમાં બેવામાં આવે છે. શાઆકારોએ કહ્યું છે કે:—

ચિંતયા નશ્યતે રૂપં ચિંતયા નશ્યતે બલમ્ ॥

ચિંતયા નશ્યતે જ્ઞાનં વ્યાધિર્ભવતિ ચિંતયા ॥

ચિંતાથી રૂપ નાશ પામે છે, ચિંતાથી બળ નાશ પામે છે, ચિંતાથી જ્ઞાન નાશ પામે છે, અને ચિંતાથી ઉપર વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે.

મનની સ્થિતિથી શરીર ઉપર કેવી અસર થાય છે તે ઘણા માણસો સમજતા નથી. ને સમજી માણસો તે વાત જાણે છે; છતાં તે માનતા પણ નથી. શરીરના સુખ દુઃખનો આધાર રોગી અને નિરોગી અવસ્થામાં કેવળ મન ઉપર રહેલો છે. યુદ્ધમાં હારી ધા વાગ્યા છતાં શરવીર પુરોના મનમાં યુદ્ધ કરવાનો જે હર્ષ તેના રોમે રોમમાં વ્યાપી રહેલો હોય છે તેથી, તેને જરાપણ વેદના જણાતી નથી. જ્યારે રોગીની, પીડા છતાં પણ ધૈર્યવાન પુરો તે પીડાને ન ગણકારતાં પોતાનું કર્તવ્યકર્મ મરણ પરિવંત કર્યા જાય છે. પોતાના પ્રિય પુત્ર, પતિ કે પત્નીનું અકાલીક મરણ થયા છતાં ધૈર્યવાન અને જ્ઞાની મનુષ્યો મનોનિગ્રહથી તે દુઃખની જરાપણ અસર થવા દેતા નથી, અને દુઃખ સામે ઉત્સાહથી ટકી રહે છે. અને અજ્ઞાની મનુષ્યો મનોનિમિદ્ધ સિવાય મરનાર પછવાડે આકંઠ શોક દુઃખ અને ચિંતામાં પોતાના અમૃત્ય દેહનો નાશ કરે છે. ખેડુતો અને બીજા કેટલાક ધરખાર વિનાના મનુષ્યો ગામ બહારની ખુલ્લી હવામાં રહે છે, અને અંગ મહેનત કરે છે. છતાં પણ તેમના ઉપર રોગના હુમલા થયાં કરે છે. અને શહેરમાં રહેનાર માણસ યોડીવાર ગામ બહારની હવા લેવા જાય છે અને કસરત કરે છે; છતાંપણ તેમની આરોગ્યતા મારી રહે છે. એનું કારણ એજ છે કે એ બન્નેના માનસિક વિચારોમાં ફેર છે; ખેડુ કે બીજા લોકો

જે ખુલ્લી જગ્યામાં રહે છે તે અંગ મહેનત કરે છે. તેથી તેમને થોડો થણો ક્ષાયદો થયા શિવાય રહેતો નથી; પરંતુ તેઓ જો મહેનત કરતી વખતે મહેનત કરવાથી મને કેટલા લાભ થશે તેનો વિચાર કરે તેમજ ખુલ્લી હવામાં રહેવાથી 'માર્ગ' આયુષ્ય અને આરોગ્ય કેટલું વધશે તેનો વિચાર કરે તો બેશક તેને અત્યંત લાભ થયા વિના રહેજ નહીં. કસરત કરતાં ભાવના ત્યત્યંત ચઢીયાતી છે. શ્રી માહાકાળમાં શ્રીયુત્તે હોટાલાલભાઈ જીવનલાલે એક લેખ લખેલો છે તેમાં લખે છે કે "મનુષ્યને સુખ કે દુઃખનો અનુભવ થવામાં પોતાનું મન એજ કારણ છે, એ આર્યશાસ્ત્રનો સિદ્ધાંત છે. રોગ વાળી સ્થિતિ હોવી કે નિરોગ સ્થિતિ હોવી, બળવાન શરીર હોવું કે નિર્બળ શરીર હોવું, ધનવાન હોવું કે નિર્ધન હોવું, આ વિગેરે વિવિધ સુખ દુઃખની સ્થિતિ મનુષ્ય પોતાના મન વડેજ પ્રાપ્ત કરે છે. મનમાંથી રોગના વિચાર નિર્ભળ થતાં રોગનો લપ થાય છે, અને આરોગ્યના વિચારનો પ્રવાહ સંતત જાયત થતાં શરીર સુદૃઢ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરે છે. એ સિદ્ધાંતની સત્યતા વિદ્યાભિજ્ઞ પુરૂષોમાં અચ્છણીય સરખા ગણાતા પ્રોફેસર એલ્મરગ્રેડે પોતાના શાસ્ત્રીય પ્રયોગોથી નિર્વિવાદ સિદ્ધ કરી બતાવી છે. ચેલની યુનીવર્સિટીના વિદ્વાન ડૉ. એન્ડરસને પણ વિવિધ પ્રયોગોથી આ સિદ્ધાંત સત્ય છે, એમ હાલ સ્થાપિત કર્યું છે. ડૉ. એન્ડરસનના અનેક પ્રયોગોમાંથી, ન્યુયોર્ક હેરલ્ડમાં પ્રસિદ્ધ થએલો નીચેનો પ્રયોગ મનના વિચારની શરીર ઉપર કેટલી અસર થાય છે, તે સિદ્ધ કરી આપે છે. ડૉ. એન્ડરસને પ્રથમ અગીયાર તરણ પુરૂષોને પસંદ કરીને પ્રત્યેકના ડાબા તથા જમણા હાથનું બળ યંત્રની સાહાયી નોંધી લીધું. પ્રત્યેક પુરૂષના જમણા હાથનું બળ સરાસરી ૧૧૧ પાઉન્ડ થયું અને ડાબા હાથનું ૯૭ પાઉન્ડ થયું. એ અગીયાર પુરૂષોને પછી એક અઢવાડીયા સુધી હસ્તને બળવાન કરવાની ખાસ કસરત જમણા હાથથી કરાવવામાં આવી. ડાબા હાથને કસરત કરાવ્યા વિના એમનો એમજ રહેવા દેવામાં આવ્યો. પણ તેને બદલે તે હાથ અત્યંત બળવાન થાય છે, એવી માત્ર વિચાર વડે ભાવનાજ કરાવવામાં આવી. અઢવાડીયાની આખરે હાથના બળની યંત્રથી પુનઃ પરીક્ષા કરી જોતાં, જણાયું કે જમણા હાથ જેને ખાસ કસરત કરાવવામાં આવી હતી, તેનું બળ ૬ પાઉન્ડ વધ્યું હતું અને ડાબા હાથ જેને બિલકુલ કસરત કરાવવામાં નહોતી આવી; પણ જેના ઉપર બળવાન હોવાની ભાવના કરાવવામાં આવી હતી, તેનું બળ સાત પાઉન્ડ વધ્યું હતું. બળનો વિચાર મનમાં આવડે રાખો અને તંમે બળવાન થશો છું. નિર્બળ છું એવું ધાર્યા કરો તો તમે ભીમના જેવા બળવાન હશો તો પણ થોડા સમયમાં દુર્બળ બની જશો." પ્રોફેસર એલ્મરગ્રેડે બીજા પણ ઘણા પ્રયોગો કરી સાબિત કરી આપ્યું છે કે મનના વિચારોની અસર આપણા શરીર ઉપર થાય છે એટલુંજ નહીં પણ બીજાના શરીર ઉપર અને જડ પદાર્થો ઉપર પણ થયા વિના રહેતી નથી. ઘરમાં રસોઈ કરનાર સ્ત્રી કોધાધીન થઈ ગાળો દેતી અગર બરબટતી રસોઈ તૈયાર કરી ઘરના માણસોને જમાડે તો તે અન્ન પણ વિપ્રમય થઈ જાય છે અને પચી શકતું નથી. પ્રસન્ન વદન અને સુવિચાર પુરૂષ કરેલી રસોઈ તે જમનારને જલદી પચી જાય છે અને આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે. અત્યંત કોધાધીન થએલી માતાઓના સ્તનનું પાન કરવાથી થોડાજ કલાકમ ધાવનાર બાળકનું મરણ થયાના દાખલા ઘણા સ્થળે બનેલા છે, અને તેવા મરણ પામેલ બાળકો ઉપર વિદ્વાન ડાક્ટરોની જુરી બરાએલી તેમાં પણ તેજ વાત સિદ્ધ થયેલી છે અતિ શોકના ધક્કા લાગવાથી ઘણા માણસના જીવ દુરંતજ શરીરમાંથી નીકળી ગયા.

દાખલાઓ પ્રસિદ્ધ છે. બારે ચિંતા અગર શોકથી એક જ રાત્રીમાં માથાના કાળા કેશ સફેદ થઈ ગયાના દાખલાઓ પણ બનેલા છે. એ ઉપરથી સાબિત થાય છે કે મનના વિચારોની અસર શરીર ઉપર થયા વિના રહેતી નથી. અને શોક, ભય, ચિંતા વિગેરેના વિચારોથી અનેક વ્યાધિઓ થયા વિના રહેતા નથી.

મગજ ઉપર પડેલા બોજને લીધે હાડકાં નરમ થઈ જાય છે. દિલ્હીગીરી અને ધાત્તીને લીધે મોઢાંડું તથા વાળ સફેદ થઈ જાય છે. બીકને લીધે શરીર ઉપર લકવાની અસર થાય છે, અને શારીરિક ગરમી ઓછી થઈ જાય છે તેને લીધે ઘણા જ પરશેવો થાય છે. ચિંતા છુપી રહી શકતી નથી અને તેને લીધે આમડી ઉપર કચલી વળે છે. પશ્ચાતાપને લીધે શરીર સૂકાઈ જાય છે, ક્રોધને લીધે મોં ઉપર લોહી ચઢી જાય છે, શરમને લીધે ગાલ ઉપર લોહી ચઢી જાય છે, અને અંતઃકરણ તથા આસોઆસ ધીમા પડી જાય છે. દિલ્હીગીરીને લીધે આંખમાં આંસુ આવે છે, સારી સ્થિતિને લીધે મોઢા ઉપર તેજ આવે છે. નાડીની ગતી પણ ત્વરાવાળી થાય છે અને આખા શરીર ઉપર સારી અસર દેખાઈ આવે છે. દુઃખ અને પશ્ચાતાપને લીધે મોઢા ઉપર શોકની અસર જણાય છે. નાડી ધીમા પડી જાય છે. શરીર વળી જાય છે, અને શરીરની ગતી પણ મંદ પડી જાય છે. આ ઉપરથી સાબિત થાય છે કે મનની સ્થિતિની અસર શરીર ઉપર જણાઈ આવે છે. મનની સ્થિતિની અસર પેટની અંદર પણ થાય છે, દિલ્હીગીરી વાળા વિચારોને લીધે પાચનશક્તિ નબળી પડી જાય છે. મનની અસર આખા શરીર ઉપર જણાઈ આવે છે, જેથી તેની અસર હોજરી અને પાચનક્રીયા ઉપર થાય એ સાહાસિક છે. દરેક મૌલુસને અનુભવ હશે જ કે ઘરમાં પોતાના નકલના પ્રિય સગાને મંદવાડ હોય છે તે વખતે તેની મંદવાડની ચિંતા તે કાળજીમાં ધરના માલુસને બોજન કરવું પ્રિય લાગતું નથી. અને થોડું બોજન કરેલું પણ પચી શકતું નથી.

અનેક જાતીના દર્દથી પીડાતા દર્દીઓને ઔષધોપચાર કરતાં પહેલાં તેને થએલું દર્દ માનસિક વિચારોથી થયું છે કે શારીરિક અવ્યવસ્થાથી થયું છે તે નક્કી કરવું જોઈએ. જો માનસિક વિચારોથી થએલું હોય તો તે એકલી દવાથી કદી પણ મટનાર નથી. તેવા દર્દીના વિચારો કેવી રીતે બદલાય તેની યોજના ઉપચાર કરનાર વૈદ્યરાજ હકીમ કે ડોક્ટરે કરવી જોઈએ. અને તેના વિચારો બદલવા જોઈએ. તે સાથે દવા આપનાર વૈદ્યરાજે તેનું આરોગ્ય જલદી સુધરે એવા શુભ વિચારો દ્વારા બાવનાથી કર્યા કરવા જોઈએ. આ પ્રમાણે કરવાથી દરદીનું આરોગ્ય જલદી સુધરે છે. મેસમેરીઝમ વિદ્યાના બળથી ઘણા દર્દીઓ સારા થાય છે તેનું કારણ પણ પ્રબળ બાવના જ છે. તત્તીયક આતુર્યક ઇત્યાદિ જ્વરવાળા દર્દીને અગર કેટલાંક બીજા દર્દીમાં દવા આપતાં પહેલાં દરદીની સાથે થોડો વખત વાતચીત કરી તેના મન ઉપર એમ હસાવવું કે હું જો દવા આપું છું તેથી અવશ્ય એ રોગ ઉપર આજને આજ અસર થયા વિના રહેશે જ નહીં. અને દર્દી મટી જશે જ. આપણા દ્વારા નિશ્ચયના શબ્દોથી દર્દીની પણ ખાત્રી થવી જોઈએ કે આ દવાથી મને હવે જરૂર આરામ થશે. એ પ્રમાણે બનેલી બાવના થયા પછી આપેલી દવાથી દર્દીનાં દર્દો જલંદી મટી જાય છે. અને આતુર્યક અથવા તત્તીયક જેવા જ્વરો પણ ઘણા દર્દીના મેં બુધ કહેલા છે. તેથી મનના વિચારોની અસર શરીર ઉપર કેટલી થાય છે તે અનુભવ કરી જોયેલા ખાત્રી થયા વિના રહેશે નહીં.

આહુ તથા શુંકના ગુણ અને વાપરવાની રીત.

(ગુજરાતીમાં આહુ, મરાઠીમાં આલે, સંસ્કૃતમાં આદ્રક, લીં અદરક, ઈં જંજર કહે છે.)

આદાના ગુણ—આહુ, રસકાળે અને પાકકાળે શીતળ, લઘુ તિષ્ઠુ, ઉષ્ણ, હૃદયબેદક, અગ્નિદીપક, રક્ષ, રચિકર, વૃષ્ય, પાચક, સારક, કંઠને હિતાવહ છે, અગ્નિમંદ, સોજો અરચિ, કર, વાયુ, કંઠરોગ, ઉધરસ, દમ, અનાદવાયુ, મળબંધ, ઉલટી, શળ એનો નાશ કરે છે. આદાના અંકુરમાં રસ ન હોવાને લીધે તેનું બક્ષણ કરવાથી તે કષ્ઠ વાયુ કરે છે, અને રક્તદોષનો નાશ કરે છે. આહુ જીવું ચવાથી તેમાં કષ્ઠનાશક ગુણ આવે છે. કાંજ સીધવ અને આહુ એ ત્રણને એકત્ર કરી બક્ષણ કરવાથી પાચક, અગ્નિદીપક છે તેથી મળબંધ ને આમ વાયુનો નાશ થાય છે. આહુ એકલા મીઠા સાથે બક્ષણ કરવાથી અગ્નિદીપક, રચિકર, પ્રિય અને સારક છે. તે સોજો અને કષ્ઠનો નાશ કરે છે. બોજન કરતાં પહેલાં બક્ષણ કરવાથી, કંઠ તથા જીભાની શુદ્ધિ કરે છે. અને લિંબુ, સીધવ સાથે બક્ષણ કરવાથી મુખશુદ્ધિ કરે છે. વળી મૂત્રકૃચ્છ, પાંડુ રોગ, રક્તપિત્ત, વૃણ, ય્વત્સમરિ, જ્વર, દાહ, પિત્ત એનો શરત કાળમાં અને શીત કાળમાં નાશ કરે છે.

આદાના રૂઝની માત્રા.—અરધાથી એક તોલાની છે.

આદાનો રસ કાઢવાની રીત.—આદાને પણું ખારીક ન કચરતાં ખોખરું કરી ને કપડામાં ઘાસી નીચેવવાથી રસ નીકળશે. તે કાઢ નહીં ચઢે તેવા વાસણમાં ઘોડા ખપ્ત રહેવા દેવો, પછી તે વાસણને ધીમેથી ઉઠાવી પેલા રસને ખીળ વાસણમાં નીતારી લેવો, એટલે પ્રથમના વાસણના તળાએ સંદેહ સુના જેવો પદાર્થ ચોટી રહેશે, તે પદાર્થ કાઢી નાંખવો. આદાના રસથી ગળામાં ગરમી જણાય છે તેનું કારણ આ પદાર્થ જ છે. આ પદાર્થ કાઢી નાંખીશો રસ અત્યંત ગુણકાર છે. એટલુંજ નહીં પણ નિરોગી અને શુદ્ધ છે.

આદાનું ઝાડ સુમારે એક હાથ ઉચું વધે છે. તે વધ ૧ માંડુ એટલે તેને પથરાવલાં મળે યાય છે, લીલા આદાને ઘોષ સાફ કરી, તેને ખગ ખગતા પાણીમાં પલાળી રાખી પછી તેને સૂકવી રાખે છે તેને શુંક કહે છે. શુંકનું તેલ પણ નીકળે છે. બંગાળા મદ્રાસ બ્રહ્મકાં એટ વિગેરેમાંથી પુષ્કળ શુંક આવે છે. વળી ગુજરાતમાં પણ શુંક બતાવવામાં આવે છે તેને ચરેતરી શુંક કહે છે. આહુ એ શુંક કરતાં સોમ્ય છે.

નીતારી લીધેલા શુદ્ધ આદાના રસમાં સાકર મેળવી થોડા દિવસ સુધી હમેશાં સેવન કરવાથી શૈત્ય પિત્ત અને કફવિકારનું શમન થાય છે, અને અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે.

વૃષણગત વાયુના દર્દમાં—આદાનો શુદ્ધ રસ અને મધ એકત્ર કરી સેવન કરવું.

અગ્નિમંદ અરચિ ન્યાસ ઉપર આદાપાક—આદાના શુદ્ધ રસમાં તેટલુંજ પાણી મેળવી તેમાં ખડી સાકર મેળવી દેવતા ઉપર પકવવું. આદાના રસમાં જેટલું પાણી મેળવેલું હોય તેટલું બળી ગએથી ઉતારી લેવો. એ પાક થોડા દિવસ રાખી મુટ્ટી પછી ઉપયોગમાં લેવો. પિત્તપ્રકોપ ઉપર આ પાક રોગીની શક્તિ બેદર તે પાકમાં લિંબુનો રસ મેળવીને આપવો.

આદાનો મુરખ્ખો—આદાને ગમે તેટલું બાપવા છતાં નરમ થતું નથી, અને તેમાંના રેસા ગળી જતા નથી; પણ નીચે લખેલી રીતથી આદાનો મુરખ્ખો સારો થાય છે. આદા ઉપરની છાલ છોલી નાંખી તેના બારીક ટુકડા કરવા, તે ટુકડાના વજનના આઠમા ભાગના વજનનો બંગડી ખાર લેવો અને ટુકડાના વજનથી આઠગણું પાણી લેવું અને ત્રણે વસ્તુ એકત્ર કરી મંદાગ્નિ ઉપર ચાર પહોર સુધી તે પકવવું જેથી તે મૃદુ થઈ જશે પછી ખાંડની ચાસણી કરી તેમાં મેળવી મુરખ્ખો કરવો. આ મુરખ્ખો અત્યંત શુષ્કારક છે.

હલદી ઉપર—આદાનો રસ તુલસીના પાનનો રસ મધ એ ત્રણે એકત્ર કરી તેમાં મોર પીંછાના ચાંદવાની ભસ્મ મેળવી ચાટવાથી હલદી તરત બંધ થાય છે.

ભ્રમ સાથે પિત્તમાં—આદાનો રસ તોલા ૨ તથા ગાયતું દુધ તોલા ૭ બન્ને ઉકાળી અરધું દુધ રહેથી ઉતારી લેધ તેમાં સાકર મેળવી હંધતી વખતે પીવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

બેશુદ્ધીમાં—આદાનો રસ પાવાથી સારો ફાયદો જણાય છે.

કાનના ચસકા ઉપર—આદાના રસનાં ટપકાં જે ત્રણ નાંખવાથી કાનના ચસકા મટે છે. કર્ણના રોગો ઉપર—આદાના રસમાં સીંધાલુણ અને તલનું તેલ મેળવી તેને દેવતા ઉપર પકવવું, રસ બળી ગયેથી તેલ લેવું, તે તેલનાં ટપકાં કાનમાં નાખવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

અતિસાર ઉપર—આદાના રસનો નાભી ઉપર લેપ કરવાથી સારો ફાયદો જણાય છે.

આદાના રસનો પાક—આદાનો શુદ્ધ રસ લેધ તેમાં પાણી મેળવવું તથા તેમાં ખાંડ મેળવી તેનો પાક કરવો, એ પાકમાં વાંસકપુર, કેસર, ઈલાયતી, જળવજ્ર, જળવંત્રી, અને લવીંગ મેળવી રાખી મુકવો. એ પાકનું સેવન કરવાથી અગ્નિમાંધ, અશ્ચિ, શ્વાસ અને કાશ (ઉધરસ) મટે છે.

કાસ-શ્વાસ ઉપર—આદાનો રસ, મધ મેળવી પીવો. અરોચક અને શ્લેષ્મ ઉપર પણ એજ અનુપાનથી આદાનો રસ પીવો.

ઉધરસ ઉપર—આદાનો રસ લિંગુતો રસ અને મધ સમભાગ એકત્ર કરી તેમાં લીંડી પીપરતું બારીક ચૂર્ણ મેળવી દિવસમાં જે ત્રણ વખત આપવું.

કુદ-પીઠ-બરડાના હાડકામાંનો વાયુગોળો-શૂળ-ચૂંકસી-ઉદાવર્ત-હનુમહ એ વાયુના દર્દ ઉપર આદાનો રસ કે બીજોરોનો રસ ધી મેળવી પાવો.

હલદી ઉપર—આદાનો રસ એક તોલો તથા હુંગલીનો રસ એક તોલો મિશ્ર કરી પાવો.

બહુ મૂત્ર રોગ ઉપર—આદાનો રસ ખડી સાકર મેળવી જે વખત પાવો.

ભ્રમ પિત્ત ઉપર—આદાનો રસ જે તોલા, આમળાનો રસ તથા ખાંડ બંને તોલા અને ગાયતું દુધ સાત તોલા એકત્ર કરી મંદાગ્નિ ઉપર પકવી અરધું રહેથી, ઉતારી પ્રાતઃ-કાળે ને સાયંકાળે પાવાથી અત્યંત શુષ્ક જણાય છે.

શુંકના શુષ્ક—શોલિખરાજ કરી પોતાના વૈદજીવન યંત્રમાં શુંકના કાદાના નીચે પ્રમાણે શુષ્ક વર્ણન કરે છે:—

વાતર્નિર્મલયન્ કફં કવલયન્નુન્મૂલયન્ પીનસમ્
દ્રષ્ટિર્નિર્મલયન્ મર્માં પ્રવલયન્નુદ્રોગમુત્સારયન્ ॥

નિઃશેષં જઠરામયં દશમયન્નુદ્વીપય પાવકમ્

કાશશ્વાસનિરાસસાધનમસૌ વિશ્વાકપાયઃ સ્મૃતઃ ॥ ૧ ॥

આર તોલા શુંક ને ચોસક તોલા પાણીમાં ઉકાળાને અષ્ટમાંશ વ્યાજી રહે ત્યારે પીવે. (ઉમર અને શરીરના બળનો વિચાર કરી શુંકનું પ્રમાણ કમી કરવા હરકત નથી.) એ કવાથ વાયુને ઢળી નાંખે છે. કફનો કોળાયો કરી બળ છે. પીનસ (સળેખમ) રોગને મુળ- માંથી ઉખેડી નાંખે છે. દ્રષ્ટિને નિર્મળ કરે છે. કાન્તિને વધારે તેજસ્વી કરે છે. હૃદયના રોગને દૂર ખસેડી નાંખે છે. અતિસાર, આમવિહાર, શુભ આદિક સમસ્ત બદરના વ્યાધિ- એને શનાવી દે છે. બદરામિને પ્રદોષ કરે છે. તથા ખાંસી અને શ્વાસનો નાશ કરવાનું એ સાધન છે.

શુંક તિખી, ઉષ્ણ, રિતગ્ધ, રચિકર, અગ્નિદીપક, પાક વખતે મધુર, લઘુ, મળસંગ્રહ કારક, હૃદય, વૃષ્ય, પાચક, સ્વર્ણ, સોત્તે, વાયુ, શ્વેત, કફ, શ્વાસ, આમવાત, ઉલટી, આધ્માન (આક્રોશ), ઉધરસ, હેલકી, સ્લીપક, ઉદરરોગ, અર્શ, હૃદરોગ, અરચિ પાંડુરોગ, સંગ્રહણી અને પિત્તનો નાશ કરે છે.

શુંકનું ચૂર્ણ ચાલિદાસજીએ આર્ક મુરખો લેપ ખરડ વીગેરે ચોપધોના કામમાં આવે છે. માથાના દુખાવા પર—શુંક ને પાંણીમાં ઘસી લેપ કરવાથી દુખાવું માર્યું મટે છે. શિતાંગ ઉપર—શુંકનું આરીક ચૂર્ણ શરીરે અને હાથે પગે ચોળવામાં આવે છે. ત્રિકટુ—શુંક, મરી ને પીપર સમભાગ લેઈ ભેગાં કરવામાં આવે છે તેને ત્રિકટુ કહે છે.

અતિસાર અને આમવાયુ તથા ઉદરના વાયુ ઉપર—શુંકના ચૂર્ણને ગોળમાં ચોળી ખાવાથી ઉત્તમ ગુણ કરે છે.

આમવાયુ ઉપર—શુંકને પચરા ઉંડર પાણીમાં ઘસી તેમાં ગોળ મેળવી ચોડું પાણી નાંખી પાતળું કરવું. એક માટીનું મોટું કાંડીયું દેવતામાં તપાવી લાલ ગોળ કરી તેમાં પેહેલું શુંકનું પાણી રેડી તેને શીરા જેવું કરવું, તે શીરા આમવાયુ ને વાયુને મટાડે છે. જડાને લીધે પેટમાં શ્વેત કે ચૂંક આવતી હોય તો પણ મટે છે. શુંકને ધીમાં તળી ખાવાથી પણ તેવીજ અસર કરે છે. શુંકના જૂકામાં ઘી મેળવી તેના ગોળો કરી તે પર ઝેરંડાનાં પાન વીંટવાં. તે પછી તેના ઉપર સુતરનો દોરો વીંટવો—તે પર માટીનો નડો થર કરવો. અણામાં છાંણનાં નિર્ધુમ અંગારામાં પેસે ગોળો સુકવો. લાલ ચથેથી કાઢી લેધને તે શીતળ થએથી તેમાંથી શુંક કાઢી લેઈ તેમાં સાકર મેળવી તે પ્રાતઃકાળમાં ખાવામાં આવે તો આમાતિસાર દૂર થાય છે—આ દવાને શુંકીપાક કહે છે. શુંકને પાણીમાં વાટી તેનો કદક કરી ઉપરના પુટ પાકની રીતે પકવી તેને નીચોની રસ કાઢી લઈ તેમાં મધ મેળવી એક તોલાથી બે તોલા સુધી પીવાથી આમવાતની પીડા મટે છે. આને પણ શુંકીપાક કહે છે.

ચોન્ડીગુળ ઉપર—શુંકને ઝેરંડીયા તેલમાં ઘસી અથવા તેને ઝેરંડીઆના ગ્રણ સાથે ઘસી લેપ કરવાથી ચોન્ડીગુળ મટે છે.

ગર્ભણીનો વિપમ જ્વર—ખે ત્રણ માસા શુંદના ભૂકાને બકરીના દુધમાં મેળવી પીવાથી ગર્ભણીનો વિપમજ્વર મટે છે.

આધારીશી—પાણીમાં અથવા દુધમાં શુંદને ઉકાળી નર્ય દેવાથી અથવા લેપ કરવાથી આધારીશી મટે છે.

ભાંગતું વિપ—ગાયના દુધમાં શુંદનું ચુર્ણ મેળવી પીવાથી ભાંગતો નીશો ઉતરે છે.

નેત્રનાં કુલાં—ગાયના દુધમાં શુંદ ઉકાળી અંજન કરવાથી નેત્રનાં કુલાં મટે છે.

અશુભ ઉપર—શુંદ ને જવખારનું ચુર્ણ ધીમાં અથવા ગરમ પાણીમાં આપવું.

આમવાત અને પેટના શૂળ ઉપર—શુંદના કાદામાં એરંડીયું તેલ (દીવેલ) મેળવી પાવાથી આમવાત કમ્મર પીઠ એ ઠેકાણાનું શૂળ તેમજ સર્વાંગ શૂળ અને પેટ શૂળ સારાં થાય છે.

સંઘ્રહણી, આંમ, બરહ, આમવાતાદિ ઉપર—શુંદની બારીક ભૂકા કરી તેમાં ધી નાંખી ચાટવાથી બરહ, આમવાત વીગેરે દૂર થાય છે. વાયુનું અનુભ્રમન થાય છે અને સંઘ્રહણી રોગ સત્વર ભય છે.

શુષ્કજ્વર ઉપર—ઝાશની આસમાં (પાણીમાં) શુંદનું ચુર્ણ પીવાથી શુષ્કજ્વર મટે છે. (દિન ૨૧ સુધી આપવું.)

આમ્લપિત્ત ઉપર—શુંદ આમળાં અને ખડીસાકરનું બારીકચૂર્ણ સવારમાં શ્રેવન કરવાથી આમ્લપિત્ત મટે છે.

અર્ધ રોગ ઉપર—શુંદનું ચુર્ણ ઝાશમાં આપવું.

નાસા રોગ ઉપર—શુંદ ખે તોલા લેઈ અરધા શેર પાણીમાં ઉકાળી નવટાંક પાણી રહે ત્યારે સવાર સાંજ પાવાથી મટે છે.

શુળેખમ ઉપર—આહું અગર શુંદ, તજ, ખડીસાકર એનો કાઢો આપવો.

આમ્લપિત્ત ઉપર—શુંદનું ચુર્ણ ૭ માસા, ગેર એક તોલો, લેઈ નાગરવેલનાં પાનનાં રસમાં ખસ કરી વટાણા જેવડી ગોળી કરી દરરોજ ખે ગોળીઓ સવાર સાંજ દુધ અને પતાસામાં ખાવી.

પરિણામ શૂળ ઉપર—શુંદ, તજ, ગોળ એકત્ર કરી ગાયના દુધમાં બારીને આપવાથી મટે છે.

બાળકની સંઘ્રહણી ઉપર—શુંદ ઠંડા પાણીમાં ચંદન સરખી ઘસી નેટલું ધી અને ગોળ અથવા ખડીસાકર નાંખી મંદામિ ઉપર પકવી તેને ચાટવા જેવું રાખવું તે થોડું થોડું વખતો વખત ચટાવું તેથી સંઘ્રહણી મટે છે. મહોટા માણસને પણ શુભકારક છે.

શ્વેત પ્રદર ઉપર—દરરોજ પ્રાતઃકાળે અને રાત્રે ગાયના ચૌદ તોલા દુધમાં એક-વીસ તોલા પાણી ને ચાર માસા શુંદ નાંખી દેવતા ઉપર ઉકાળવું. પાણી બળી જઈ દુધ બાકી રહેથી ઉતારી તેમાંથી શુંદના ટુકડા કઢાડી લેઈ ચાર અથવા પાંચ માસા સાકરની ભૂકી મેળવી, એકવીસ દિવસ આપવાથી જોરદાર શ્વેતપ્રદર પણ નક્કી ગટશે.

વીર્ય વૃદ્ધિ માટે—એક તોલા શુંકની ખારીક ભૂજી કરી, વાસણને દેવતા ઉપર સુકી તેમાં એ તોલા સુધી ધી નાંખવું. તે ધી સાફ તપે એટલે તેમાં શુંકની ભૂજી નાંખી લાલ તળવી અને તેમાં એક તોલા ગોળમાં પાંચ તોલા પાણી નાંખી એકત્ર કરી, તે પાણી તેમાં નાંખવું, પાણી બર્ણા નઈ શીરા જેવું થાય ત્યાં સુધી અથવા છુટું થાય ત્યાં સુધી હલાવતા રહી પાકું કરવું. એ પ્રત્યેક પ્રાતઃકાળે એક વખત પ્રમાણે ૧૪ દિવસ આપવું, એટલે શરીરમાંનો વાયુ, કળતર અગ્નિમાં, અતિસાર, આમાંશ અને પિત્તવિકાર એ સઘળા રોગ દૂર થાય છે.

આંખો દુખવા આવે છે તે ઉપર—શુંક અને કડવા લીંબડાનાં પાનાં એકઠાં વાટી, તેમાં થોડો સિંધવ નાંખી તેની થપોલી કરી થોડી ગરમ કરી તે આંખો ઉપર બાંધવી એટલે સોજો અને દુઃખ દૂર થાય છે.

કફ રોગ ઉપર—શુંક અને તેથી ચારગણી (ચોગણી) ખડીસાકર નાંખી તેનો કાઢો કરી આપવો. (આ હરોગ ઉપર પણ આપવો.) અથવા આદાના રસમાં બમણી ખડીસાકર અથવા ગોળ નાંખી ચાટણુ કરી આપવું. (આથી શરીરના ચોગથી જે રોગ થાય છે તે દૂર થાય છે.) અથવા આદાનો રસ મધ અને સાકર એકત્ર કરી આપવો.

પક્ષધાત ઉપર—ગાયતું ધી ૨૮ તોલા લઈ તેમાં શુંકતું ચૂર્ણ ૨૮ તોલા નાંખવું. પછી તેમાં હોલેલી લસણની કળાઓ ૨૮ તોલા નાંખી અગ્નિ બળ વિગેરે જોઈ એક તોલા સુધી આપવું. એના ચોગથી પક્ષધાત, હનુસ્તંભ, કટીભંગ, બાહુપીડા વિગેરે બધા થાય છે.

વાતશૂળ ઉપર—શુંક અને એરંડ મળ એનો કાઢો કરી તેમાં શેલેલી હાંગિયું ચૂર્ણ અને સંચળ નાંખીને આપવું.

આમાતિસાર ઉપર—એક તોલો શુંક પાણીમાં મેળવી તેમાં ધી અને ગોળ તોલો તોલો નાંખી, એ મિથણુ સાફ પાકું કરી ચાટણુ બનાવી આપવું.

પિત્તવિકાર ઉપર—અર્ધો તોલો શુંકની ભૂજી તેમાં ચાર ચણોહીભાર સીંધવની ભૂજી મિથ્ર કરી નિત્ય સર્જોદય પહેલાં પાણીના ઘુંટણથી ગળાવવી. અગર સાત તોલા ગાયતું દૂધ લઈ તેમાં અર્ધો તોલાથી એક તોલા સુધી શુંક મેળવવી અને તે દૂધ બાળી માવા જેવી ગોળા કરી સાકર નાખી, પ્રત્યેક રાત્રે સતી વેળાએ તે ગોળા ખાવી. ઉપર પાણી પીતું નહિ. એ પ્રમાણે ઘણા દિવસ આપવું.

વાતવ્રમ ઉપર—શુંક અથવા અનનો એના ચૂર્ણનું નરમ આપવું (તપકીર પ્રમાણે નાકમાં સુંધવી.)

આમાંશ ઉપર—શુંક, વરીયાળી, ખસખસ, અને ખારેક એ ઔષધો સમભાગ લઈ પ્રત્યેકના એ ભાગ કરવા, તેમાંનો એક ધીમાં તળી પુતઃ સર્વ ઔષધો એકઠાં કરી, કૂટી ખારીક ચૂર્ણ કરવું, અને સર્વ ચૂર્ણ બરોબર ખાંડ મિથ્ર કરી તે મિથ્રણુ પ્રત્યેક વેળા ૧ તોલા પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણ વખત આપવું.

આમવાત ઉપર—શુંક ચાર ભાગ અને વરીયાળી એક ભાગ એકત્ર કરી તેમાંથી અડધું ધીનાં તળી પછી બધાંતું ચૂર્ણ કરવું. એ ગોળમાં મેળવી હમેશાં સેવન કરવું.

દાંતશૂળ ઉપર—શુંની ભૂકી એક ભાગ અને દટકડી બે ભાગ એકઠી કરી તે દિવસમાં બે ત્રણ વખત દાંતે ધસવી, એટલે જલદીથી શૂળ ખંધ થઇ જાય છે.

સન્નિપાતજ્વરમાં મુર્છા આવેછે તે ઉપર—શુંક, મરી, પીપર, એનું ચૂર્ણ નાકમાં ડુંકવું-
દુર્જલજ્વર ઉપર—શુંક અને જવખાર એનું ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં આપવું.

• સર્વ શૂળ ઉપર—શુંક, સાજખાર અને હોંગ એનું ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં આપવું.
એટલે કાણમાં સર્વ શૂળનો નાશ થાય છે.

ઘાત પડેછે તે ઉપર—શુંના કાઠામાં હલદર અને ગોળ નાખી તે પ્રાશન કરવું.

અગ્નિમાંંધ અને કૃમિ ઉપર—શુંક અને વાવડીંગ એનું ચૂર્ણ મધમાં આપવું.
શુંક અથવા આદાને ચાવવાથી લાળ વધે છે. ચુબ્બૂલા તથા ટોન્ડીલ જે પોચા તાળવાના
ભાગ છે તે પોચા પડી ગયા હોય તો આહું ચાવવાથી સખત તથા મજબુત થાય છે.

શુંકનું શરબત બને છે જેને સીરપ આદિજીવર કહે છે. તેની માત્ર રૂઢી એક પ્રામતી છે.

શુંકનું ટીચર બને છે જેને ટીચર જીવરજરી કહે છે. તેની માત્ર ૧૫થી ૫૦ ટીપાં છે.

શુંકનું ઇસેન્સ આદિ જીવર બને છે. તેની માત્ર ૫ થી ૨૦ ટીપાં છે.

અનાયે વેદકમાં શુંના ગુણ-સુગંધિદાર, દીપન, ચુંક ઉત્પન્ન કરનાર, પાચન,
અગ્નિવર્ધક, પૌષ્ટિક અને વાતહર કહેલ છે.

ઉપયોગ-શુંની બનાવટો, ચુંક, શૂળ, અજીર્ણ, પેટના અને આંતરડાંના વાયુ,
હીસ્ટીરીઆ, સંધીવા, મરડા, અતિસાર, માથાના દુખાવા અને ગળાના સોજાના દરદમાં
વાપરવાથી સારી અસર કરે છે. વળી તે જરૂરસને સારી રીતે વધારે છે; તથા હોજ-
રીમાં અગ્નિવર્ધક અસર ઘણી સારી કરે છે. તેથી અજીર્ણ વાયુ, ચુંક અને નબળાઇની
બાધિમાં વારંવાર વપરાય છે. ખારી શુંક બનાવવાની રીત-લીંબુનો રસ ને સીંધવ
એકત્ર કરી તેમાં શુંકને બે દિવસ પલાળી રાખી સુકવવી, ફરી એજ પ્રમાણે તેને પલાળી
સુકવવી. એ પ્રમાણે શુંકને લીંબુરસ અને સીંધવના સાત પુટ આપવાથી ખારી શુંક થાય
છે. આ શુંક દીપન, પાચન, શ્વિકર અને પિત્તરામક થાય છે.

આદામાં અને મુંદમાં અનેક ગુણો રહ્યા છે. આહું અને શુંક ઘસે ઘસે વપરાય છે.
છતાં પણ તેના ગુણ દોષ જાણ્યા શિવાય તેના ઉપયોગ પ્રજ્ઞવર્ગ કરી શકતો નથી, આવી
સોંધી અને ઉપયોગી ઔષધી ઘરમાં હોવા છતાં અગર મળી શકે તેવી હોવા છતાં પ્રજ્ઞ-
વર્ગ સાધારણ દરદ માટે વેદ કે ડાકટરનું ઘર બોલે છે. શુંક, વિશ્વને અત્યંત ઉપયોગી
હોવાથી, વેદકશાસ્ત્રમાં તેનાં વિશ્વ, વિશ્વપયા, વિશ્વમેપજ, વિશ્વા, વિશ્વૌપધ, ઐવાં કેટલાંક
નામ છે. અને ખરેખર તે આખા વિશ્વનું ઔષધ જ છે. પરમકપાલુ પરમાત્માએ આદા-
રમાં બ્રહ્મ કરવા જેવી અમુલ્ય ઔષધિઓ બનાવી છે છતાં તેઓનો લાગ કરી, બીજા
ઔષધો માટે ફાં ફાં મારવાં એ કેટલું મુર્ખાઇ બરેલું છે, તે વિચાર અતે જણાયા વિના
રહેશે નહીં.

જાણવા યોગ્ય બાબતો.

શરીરની ક્ષીણતાદૂર થવા કરવામાં આવતો ખાંડનો ઉપયોગ—એક તબીબ તરફથી ખાંડનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે, અને તેનું પરિણામ ન ધારી શંકાય તેવું આવ્યું છે, તે તબીબ તરફથી દરદીઓને સાધારણ ખોરાક અને દુધના ખોરાક ઉપરાંત વધારા તરીકે ખાંડ આપવામાં આવતી હતી અને દરેક દિવસે પોણા બેથી દસ ઓંસ સુધીના પ્રમાણમાં તેઓને ખાંડ આપવામાં આવતી હતી, શરવાતથીજ દરદીઓના શરીરનો ભાર વધવા લાગ્યો હતો, ખાંડના ભાર કરતાં પણ દરદીઓના શરીરનો ભાર વધી જતો હતો અને સરેરાસ પ્રમાણે ગણતાં દરેક દિવસે, સાડા ત્રણ ઓંસ જેટલો દરદીના ભારમાં વધારો થયો હતો. કોઈ વખત તે દરદીના ભારમાં એક રતલ જેટલો અથવા તેથી પણ વધારે વધારો થયો હતો. થોડા મહીનાની આખરે કેટલાક દરદીઓના ભારમાં પોણાસો અથવા તો સો રતલનો વધારો થયો હતો. આ અખતરાથી દરદીઓની પાચનશક્તિમાં કંઈ પણ પ્રકારનો ખિગાડ થવા પામ્યો નહોતો.

રેફસાના સોજા (ન્યુમોનીઆ)નું દરદ—વર્ષાસ્તુનો પ્રારંભ થયા પછીથી અને સ્તુમાં સારો વર્ષાદ થયાથી ઘણા સ્થળોએ તળાવ, ખાખોચીયાં, ઠાંસ, નદીઓ અને ખાણોમાં પાણી ભરાઈ રહે છે. અને તે કારણથી મચ્છર અને બીજા સૂક્ષ્મીક જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે. આવા અનેક જાતના જંતુઓમાં મેલેરીયાના અને ન્યુમોનીયાના દરદના જંતુઓ પણ હોય છે. જે જંતુઓ વાતાવરણમાં ફરતા રહે છે અને શ્વાસોશ્વાસ દ્વારા અથવા તો ખોરાક કે પીવાના પાણીદ્વારા મનુષ્યના શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. જેથી મેલેરીયા તાવ શરદ્દસ્તુમાં ઘણા લોકોને આવે છે. તેમજ ન્યુમોનીયા (રેફસાના સોજાનું) દરદ પણ થાય છે. આજ કારણથી આગળના શાસ્ત્રકારોએ ‘વૈદ્યાનાં શારદ્દિમાતા-શરદ્દ સ્તુ એ વૈદ્યોકોની માતા છે’ એમ કહ્યું છે. જેવી રીતે માતા પુત્રનું પાળન કરે છે તેવીજ રીતે શરદ્દસ્તુ, વૈદ, ડાક્ટર, અને હકીમલોકોનું ગુજરાન ચલાવે છે. બીજી બંધી મોસમો કરતાં શરદ્દ સ્તુમાં વૈદકનો ધંધો સારો ચાલે છે, ખેડુતો ચાર માસ ખેતી કરી તેની કમાઈથી આઠ માસ ગુજરાન ચલાવે છે તેવી રીતે તે માસ પણ વૈદકનો ધંધો કરનારને ચાર માસ ગુજરાન ચાલવા જેટલું ઉત્પન્ન કરાવે છે, અને વૈદકનો ધંધો કરનાર કેટલાક મહાચયો શરદ્દસ્તુની વાટ જોયા કરે છે. ન્યુમોનીઆ વીગેરેના જંતુઓ શ્વાસોશ્વાસ ખોરાક કે પીવાના પાણી વીગેરે દ્વારા દરેક માણસના શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે; પરંતુ બધા માણસોને મેલેરીયા તાવ કે ન્યુમોનીયાનું દરદ થતું નથી, તેનું કારણ એજ કે જે શરીરો વિજાતીય તત્ત્વથી ભરેલાં હોય તે શરીરોમાંજ તેવા જંતુઓ રહી શકે છે; પરંતુ વિજાતીય તત્ત્વથી રહિત બળવાન શરીરમાં આવા જંતુઓ રહી શકતા નથી એટલુંજ નહીં; પરંતુ, શરીરના રક્ષણ અને પોષણને મદદ કરવા માટે કુદરતે યોજના કરી રાખેલા જંતુઓ તે જંતુઓનો નાશ કરે છે. અને બાકી રહેલાં એવા બળવાન કુપિત મળથી રહિત શરીરોમાં રહેવાનું સ્થળ ન મળવાથી શ્વાસોશ્વાસદ્વારા જ્વાહર નીકળી જાય છે.

ન્યુમોનીયાનું દરદ હવાની સ્થિતિ ઉપર ઘણા આધાર રાખે છે. જો થંડી સખંત હોય, હવા તોફાની હોય, લોકો પોતાનાં ખારી ખારણાં બંધ રાખે અને પૂરતી હવા આવજા નહીં કરી શકે તેવા ઓરડામાં પૂરાઈ રહે તો ન્યુમોનીયાનું દરદ ખેંચક ઘણું ફેલાવા પામે છે. ન્યુમોનીયાનું દરદ શ્વાસની ભીનાશવાટે અને વિશેષ કરીને ઉધરસ વાટે બહાર નિકળે છે અને તેથી કરીને ઉધરસ વાટે નિકળતું થુંક મુકાઈ જાય તે પહેલાં તેને કાઢી નાંખવું જોઈએ. ન્યુમોનીયાના દરદીઓએ કાગળના રૂમાલ વાપરવા જોઈએ. કારણ કે તે એકદમ ખાલી નખાય છે. અથવા તો ક્ષય રોગના દરદીઓની માફક ખાસ થુંકઢાનીઓ રાખવી જોઈએ. દરદીના ઓરડામાં જેમ અને તેમ ચોખ્ખી હવા આવવા દેવી જોઈએ. આ માટે ઓરડાની અંદર અગ્ની રાખવો જોઈએ; કારણ કે તેની ગરમીથી જહેરી જંતુઓવાળી હવા ધુમાડીયાં વાટે બહાર નીકળી જઈને હવા શુદ્ધ થાય છે. દેવળો, નાટકશાળા અને મ્હોટું ટોળું એકઠું મળે તેવી જીલ્લ જગાઓ કે જ્યાં ખુલ્લી હવા આવી શકતી નથી, ત્યાં એ દરદ ઘણું થાય છે. જેઓના શરીરની સ્થિતિ સારી ન હોય અથવા તો જેઓની માનસિક સ્થિતિ સારી ન હોય તેઓએ આવી જગામાં નહીં જવા માટે પૂરતી સાવચેતી રાખવી જોઈએ. કેટલાક માણસોના શરીરમાં કોઈ કોઈ વખતે ન્યુમોનીયાના જંતુઓની શક્તિને હઠાવી શકે તેવું આરોગ્ય અને મજબુતી હોતી નથી તેવા લોકોને એ રોગ લાગુ પડે છે. જંતુઓની શક્તિ હઠાવવા માટે ચોખ્ખી હવા, ચોખ્ખું પાણી, ખાવાપીવામાં મિતાહારીપણું, આનંદી મન, ફેફસાં વિગેરેની યોગ્ય કસરત ધણી અગત્યની છે. ન્યુમોનીયા અટકાવવા માટે ઉપરનો ઇલાજ અકસરે છે.

મરણ પામેલા માણસની પરીક્ષા—પાણીમાં ડુબવાથી, જહેરી જાતવરના કરદ વાથી અને કેટલાક રોગોથી માણસ મરણ પામેલ છે કે તેનામાં જીવ છે એ સમજવું ઘણું કઠિણ થઈ પડે છે. નાડીની ગતી અને અંતઃકરણના ધ્રુવકારા વખતે એટલા બધા મંદ હોય છે કે તેથી પણ ખત્રી થતી નથી. પરિણામ એ આવે છે કે કેટલીક વખતે મૃત્યુ શરીરમાં જીવ છતાં પણ તેને બાળા દેવામાં કે દારી દેવામાં આવે છે. આવા દાખલા ઘણી વખતે બનેલા સાંભળવામાં આવે છે. કેટલીક વખતે મરદાને બાળવા કે ડાઢવા શ્મશાનમાં લેઈ ગયા પછી પણ જીવ આવી માણસ પાછાં ઘેર આવ્યાના પણ દાખલા બનેલા છે. તેથી માણસ મરણ પામેલું છે કે જીવતું છે તેની પરીક્ષા વગર પૈસે સહેલી રીતે થઈ શકે તેવી રીત બેસત્રો ખાતાની હોસ્પીટલનો એક ડોક્ટર નીચે પ્રમાણે સુચવે છે.

ચોક્કસ માણસ ખરી રીતે મરી ગયો છે કે નહીં તે જાણવા માટે તેની એક આંગળી ઉપર મજબુત પાટોબાંધવો, જો તે માણસ ખરી રીતે મરણ પામેલો હોય નહીં તો તેની આંગળીનું ટેરું તરતજ લાલ થઈ જાય છે. અને આસપાસની ચામડી સફેદ થઈ જાય છે. ટેરું લાલ થઈ જવાનું કારણ સહેલાઈથી સમજી શકાય તેવું છે. માણસ જીવતો હોય તો તેના શરીરમાંનું લોહી નિયમિત રીતે ફર્યા કરે છે અને પાટો બાંધવાને લીધે લોહી ટેરું નથી. આ પ્રમાણે ધીરી નસમાંથી નહાની નસોમાં જતું લોહી એક કેકણે બંધાઈ રહેવાથી તે ભાગ લાલ થઈ જાય છે તેથી જીવ હોવાની ખત્રી થાય છે.

નૈવ્રની જોવાની શક્તિ વિષે—યોગ્ય વર્ષે મેં ટીટબીટસ નામના પત્રમાં

એક લેખ વાંચ્યો હતો જેમાં એક સાહેબને એક ખુનના કેસમાં કાર્ટ રૂબરૂ ઉભો કરવામાં આવ્યો હતો. કામ ચલાવનાર જજને તે સાહેબને તેની ઉમર પુછતાં તેણે પચાસ કરતાં વધારે વરષની ખતાવી હતી. તહોમતદારોને મરનારનું ખુન કરતાં પોતે જે માઇલને છેટેથી જોયા હતા. જે જગાએ ખુન થયું હતું તે જગા ખુદ્દા જંગલમાં હતી ત્યાં ઝાઝ કે ટેકરા હતા નહીં. મરનારનું ખુન તહોમતદારોએ કેવી રીતે કર્યું તેનો તપસીલવાર હેવાલ સાહેબે લખાવ્યો હતો. જજને આશ્ચર્ય લાગ્યું કે આટલી ઉમરનો માણસ જે માઇલ ઉપરનો ખતાવ કેવી રીતે જોઈ શકે; કારણ હાલના જુવાન માણસો શોર્ટ સાઇટને લીધે ચરમા શિવાય પંદર વીસ હાથની વસ્તુ જોઈ શકતા નથી તો વૃદ્ધ માણસ તો ક્યાંથી જોઈ શકે! જેથી જજને સાહેબે સાક્ષીને પુછ્યું કે—હું પોતે પણ વધારેમાં વધારે પચાસ સાઠ વારથી દૂર જોઈ શકતો નથી તો તમે કેવી રીતે જોઈ શકો? સાહેબે કહ્યું, સાહેબ! હું હજુ પણ લગભગ ચાર માઇલ દૂરની વસ્તુ જોઈ શકું છું. તે ઉપરથી જજને તે કેસ બંધ રાખી બીજી મુદત નાંખી અને સાહેબ એટલા દૂરની વસ્તુ જોઈ શકે છે. કે નહીં તેની ખાતરી કરવા માટે તેને એક ખુદ્દા મેદાનમાં લેઈ જઈ ઉભો કરવામાં આવ્યો અને જજને સાહેબ તેનાથી દૂર લગભગ સાઠગજ માઇલને છેટે એક માણસને ખુદ્દા મેદાનમાં ઉભો રાખ્યો અને તેની પાસે ફેટલીક જાતની કસરતો કરવા, ને તેની નોંધ લેવા માટે એક અમલદારને મોકલવામાં આવ્યો. પેલો ધસમ જે જે કસરતો કરતો હતો તેની નોંધ પેલો અમલદાર તે રચને લેતો હતો અને અહીં પેલા જજને સાહેબને સાક્ષીદાર ત્યાંની નજરે દેખાતી હકીકત લખાવવા જતો હતો. છેવટે પેલા અમલદારે લખી લીધેલી હકીકત અને જજને સાહેબે લખેલી હકીકત બરાબર મળતી આવી અને મુદતના દિવસે કેસ ચાલ્યો તે વખતે સાક્ષીએ પ્રથમની મુદતે જે માઇલ છેટેથી જે હકીકત જોએલી લખાવેલી તે હકીકત ખરી માંની ધનસાદ આપ્યો. જજને પેલા સાહેબને પુછ્યું કે તમે આટલે દૂર કેવી રીતે જોઈ શકો છો? સાહેબે જવાબ આપ્યો કે સાહેબ, હું આદ્યાવસ્થામાં શોર્ટસાઈટનો હતો. લગભગ વીસ પચીસ હાથ દૂરની વસ્તુ જોઈ શકતો નહોતો. માહારા એક મિત્રે મને સલાહ આપી કે તમે સવારમાં ખુદ્દા મેદાનમાં જાઓ અને જ્યાં લીલી વનસ્પતિ અને ચાર હોય તેવી જગાએ ઉભા રહી જોઈ શકો તેટલા દૂરની ચીજ જોજો. બીજા દિવસે અડધા કોવા એક હાથ દૂર વસ્તુ મુકી જોજો. એમ કરતે કરતે દરરોજ તમારો અભ્યાસ વધાર્યા જશો તો તમારી શોર્ટસાઈટ જતી રહેશે અને દૂરની વસ્તુ જોઈ શકશો. તેની સલાહ મુજબ હું દરરોજ સવારના પહોરમાં લીલી વનસ્પતિવાળા મેદાનમાં જતો અને થોડે થોડે દૂરની વસ્તુ જોવાનો અભ્યાસ વધારતો. અભ્યાસે હું ચાર માઇલ સુધીની વસ્તુ જોઈ શકું છું. વીગેરે લખેલું હતું આ લેખ મેં વાંચ્યો તે વખતે મને આશ્ચર્ય લાગ્યું હતું, પરંતુ નીચેની હકીકત જ્યારે વર્તમાન પત્ર દ્વારામાં વાંચવામાં આવી ત્યારે મારી ખાતરી થઈ કે એથી પણ વધારે દૂરની વસ્તુઓ અભ્યાસથી જોઈ શકાય છે.

જે લોકો ખુદ્દા અને વિશાળ જગામાં રહેતા હોય અને આંખની નજર ટુંકી કરવા માટે ઘણીજ થોડી મુશ્કેલીઓ નડતી હોય ત્યાં વસ્તા લોકોની નજરશક્તિ ઘણીજ મરસ હોય છે. સ્પીનસેન્ડ તથા અમેરિકાના ઉત્તર ભાગમાં વસનારા લોકો ખરેખર પડતો હોય તો પણ ઘણે દરથી ધોળું શીમાળ જોઈ શકે છે. જ્યારે આફ્રિકાના જરુખમાં વસતા આરબોની

નજરશક્તિ એટલી બધી સારી હોય છે કે તેઓ વિશાળ જમીન ઉપર એકથી દશ માઇલ સુધીની વસ્તુ જોઈ શકે છે. સુધરેલી પ્રજામાં નોંરવેના લોકોની નજર ધણીખરી પ્રગ્નઓ કરતાં વધારે સારી છે; કારણ કે તેઓ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે વિશાળ જમીનમાં રહે છે. અમેરિકા અને ઇંગ્લેન્ડમાં 'દુકી' નજરવાળા માણસો વધારે છે. તેનું કારણ એ છે કે ત્યાંના લોકો બચપણમાંથી જ ઘણાં પુસ્તકો વાંચે છે, અને બરોબર રીતે અજવાળું આવી શકે તેવી જગ્યામાં તેઓ રહેતા નથી.

આપણા દેશમાં પણ દિનપરદિન શોર્ટસાઇટ (દુકી નજર)નો વ્યાધી ધણા બાળકોમાં જોવામાં આવે છે. અને કેટલાક તો દેશનની ખાતર પણ એવાં યસમાં પહેરવા માંડે છે જેથી તેમને તે રોગ લાગુ પડે છે. આ દરદ ફેલાવવાનું મુખ્ય કારણ તો અતિ અભ્યાસ છે. એટલુંજ નહીં પણ ઘણા ઝીણા અક્ષરોનાં છાપેલાં વર્તમાન પત્ર અને ચોપડીઓ વાંચવી જોઈએ છે. તે સાથે વળા કેવી રીતે વાંચવું? વાંચતી વખતે પણ આંખને ક્યારે અને કેવી રીતે વિશ્રાંતિ આપવી. દીવાનો પ્રકાશ કેઈ બાજુ રાખવો. ધાશતેલના દીવા આગળ વાંચવાથી નેત્રને કેટલું નુકશાન છે. તેમજ ઘણા પ્રકાશ વાળા દીવાએ વાંચવા લખવાથી આંખના તેજને કેટલી હાની થાય છે વીગેરે ઘણા નિયમોનું પાલન કરવું જોઈએ તે યત્ન નથી તેનોજ પરિણામ ઉછરતી પ્રજામાં શોર્ટસાઇટનો આવેલો છે. આંખના રક્ષણ માટે પાળવાના નિયમો અમો અન્ય પ્રસંગે લખીશું.

મુઝાં આવેલા માણસની સારવાર:—મનુષ્ય જાતને અનેક કારણોથી મુઝાં આવે છે. તેવા વખતે તેની સારવાર કેવી રીતે કરવી, તેની આજુબાજુનાં માણસોને માહેતી હોતી નથી. તેથી દરદીને કાયદાને બદલે નુકસાન થાય છે. આવા પ્રસંગે ડાક્ટર વૈદ કે હકીમને સલાહ કે તેની બરદાસ્ત માટે બોલાવી લાવતાં ઘણા વખત નાથ છે. અને દર્દીને બારે કદ સહન કરવું પડે છે અથવા તેનો નાશ થાય છે.

મુઝાં આવવાનું સર્વથી મુખ્ય કારણ એ છે કે મગજમાં લોહીના દરવામાં ચોક્કસ ફેરફાર થાય છે. મુઝાં આવતી વખતે દરદીને ચત્તો સુવાડી રાખે છે કે બેસાડી રાખે છે. અથવા ચત્તો સુવાડી તેના માથા નીચે ઉઠીકું રાખે છે; પરંતુ તેથી ઘણું નુકશાન થાય છે. અંતઃકરણમાં બરાબ રહેલું લોહી મગજમાં પાછું ચઢાવવા માટે દરદીને ચત્તો સુવાડવાની જો કે અગત્ય છે. પણ દરદીને એવી રીતે સુવાડવો જોઈએ કે જેથી કરી પગ માથા કરતાં ઉર્ચો સપાટીપર રહે દરદીની છાતી અને ગળાઉપરનાં કપડાં ખુલ્લાં કરી નાંખવાં, તેનું મોઢું ઠંડા પાણી વડે સાફ કરવું અને તેને પીવાને થોડું ઠંડું પાણી આપવું. આથી તેને આવેલી મુઝાં વળા તે શુદ્ધિમાં આવશે. કેટલાક માણસો મુઝાં આવેલા દર્દીના માથાઉપર ઠંડું પાણી છાંટે છે. અથવા બીનાં પોતાં મુકે છે. તે રીત પણ ખોટી નથી.

ભાણ પાલાની ખોરાકીને લગતો એક હેરત ભર્યો સુકદમો.

(સાંધણ પુસ્તક બીજાનાં પૃષ્ઠ ૨૧૩ થી,)

મારા લૉર્ડ અને ખાસ જુરીના ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ! મારા કુલ (Client) તરફ હજારો ઉમેદવારો કીયા કીયા સબખોસર ખેચાય છે તે હું તમો નામદારોને જણાવી ગયો છું. પણ હજી તે મધેના એકાદ બે સબખો બાકી રહ્યા છે. જે છેલ્લા સબખ 'તરફ' મેં તમારું ધ્યાન ખેંચ્યું છે તે " સંસારી કર કસર "ને લગતો છે. પણ એ કર કસર અગર જે તંદરસ્તીને અનુસરતી નહિ હોય તો તે તદ્દન નકામી છે. વીસ વરસની વાત ઉપર ડૉક્ટર એડવર્ડ સ્મીથ અને ડૉક્ટર ગાર્થએ પોતાના હાથ તલેની ઇસ્પીટાલ અને બંદી-ખાનાને લગતા બોહોલા અનુભવ ઉપરથી પોતાની ખાત્રી કરી લીધી હતી કે પુરાતાન જમાનાનો નામીયો કવેસર હેસીઆદ જે એમ કહી ગયો છે કે કેટલીકવાર " અરધી ચીજ આખીના કરતાં વધારે હોય છે, " તે મારા કુલના બાબમાં બોલે બોલે ખરું પડ્યું છે. મારા લૉર્ડ અને જુરીના ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ! તમને અજાયબી ઉપજ્યા વગર રહેશે નહિ કે આખીના કરતાં અરધી ચીજ વધુ કેમ હોય ? પણ જ્યારે તમો જાણુશો કે વધુ ખરચના માંસના ખોરાક ઉપર જે જે બંધવાઓ (કેદીઓ) અને ઇસ્પીટાલના દરદીઓને રાખવામાં આવતા હતા, તે કરતાં ઓછા ખરચના ભાણ પાલાના ખોરાક ઉપર રાખેલા દરદીઓ અને બંદીવાનો વધારે તંદરસ્ત જણાતા હતા, હારે તમારી ખાત્રી ધરો કે ઉપલા સિદ્ધાંતમાં નામંજૂર હેસીઆદ ખોટો નથી. બીજા કેટલાકો ભાણપાલા તરફ ખેંચાય છે, તેઓ દેખાદેખીથી આસપાસતાઓને તેમાં ફતેહ પામેલા જોઈ, પોતાની ખાત્રી કીધા પછી ભાણખાઉ બની જાય છે. એ વરગમાં તમો ધણાકોને એવા જોશો કે જેઓ આગલ ભાણખાઉઓની કેકડી (મસ્કરી) બતાવતા હતા, તેમને હસતા હતા, તેમને " વેગરેટ " ના એલકાબથી નવાજતા હતા, પણ છેલ્લે ફરજના માર્યા તેમને તેજ ખોરાક ખાપજી કરવો પડ્યો છે. જેઓ ફરજના માર્યા ભાણખાઉ થયા છે તેમની ઉપર ભાણપાલાની ખોરાકીનો આભાર નહાનો સુનો નથી. નહિ સાજાં યઈ શકે એવાં દરદોમાં વરસો સુધી સબડ્યા પછી હજારો રૂપયાની ધુલ કીધા પછી, " ગેલનો " ૧ ને સુમારે દવા દારનાં ઓગરાં લીંચ્યા પછી, તખીઓનાં ખીરસાં તર કીધા પછી, હવા ફેર બદલ કરવા ખાંતર ગામે ગામ અને શેહેરે શેહેર રજા પછી, જ્યારે કશાથીજ નહિ વલ્યું ત્યારે ખુદરતને પોતાનેજ રસ્તે ઉતર્યાથી રાહાત મલી શકી છે. એવા દરદીઓને મારા કુલે જે કીમતી મદદ કીધી છે, અને કશાને મયક નહિ આપે એવાં દરદોનું વગર 'દવાએજ નિવારણ કીધું' છે, તેમને લગતી " ઇન્ડિપેન્ડન્ટ " ૨ મુખ જુબાનીઓ તમો સ-મુખ રજી કરવામાં આવશે. એ મુખ જુબાની સાંભળ્યા પછી તમે જોશો, મારા લૉર્ડ અને જુરીના ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ! કે મારાં કુલની તરફેનની ગમે એવી દલીલોથી જેમની ખાત્રી યઈ ત હતી, તેઓ ફરજના માર્યા દુઃખ દરદોની વેદના ખમી ખમીને મારા કુલની તરફ વલ્યા છે, અને તે ઉપરથી પીટર્સબર્ગ જુનીવરસીટીનો નામીયો " રેક્ટર " બીકસટોઈ ભાણપાલાની ખાધ ખોરાકીનું આગલ ચાલતાં ધણું ફતેહમંદ બવિધ્ય વરતે છે. આવી રીતનું બવિધ્ય વરતવાનો સબખ સહેલથી સમજી શકાય એવો છે. જ્યાં એક માંસ ખાનારને

બુખે મરવાની ધારતી રહે છે ત્યાં દસ બાજીખાઉઓ સહેલાઈથી પોતાનો ગુજરો ચલાવી શકે છે. દુનિયામાં બાજીખાઉઓની સંખ્યા ગમે તેટલી વધવા દેવી. બાજીપાલાને લગતો જેટલો ખી ખપ નીકળશે તેટલો તે સહેલાઈથી ઉઘાડી શકશે. હજારો કોસની પડત પડેલી જગાને ખેતીવાડીમાં લીધાથી, સાદરો એટલું અનાજ અને તરકારી તમે મેળવી શકશો. અને ખપના પ્રમાણમાં પાક પણ વધ્યાથી તેના ભાવમાં જરૂર પણ વધારો થઈ શકનાર નથી. પણ તેથી ઉલટી રીતે માંસ ખાનારાઓના વધારાથી તમે ગોશપદો (પ્રાણીઓ) ની વૃદ્ધિ એટલી સહેલાઈથી કરી શકશો નહિ અને તેથી તેના ખર્ચ પ્રમાણે તેની પેદાશનો વધારો નહિ થઈ શક્યાથી તમે તેનો દુકાળ પડતો, મોંઘવારી થતી, અને ભાવ ચડી જતો સાંભરો છો. મારા લૉર્ડ અને જુરીના ગૃહસ્થો તથા ખાનુઓ ! અતરેના માંસ ખાનારાઓનાં મોટાં ભાગ્ય છે કે અતરેની કરોડોની વસ્તીને તેનાથી દુર રહેવું પડે છે, નહિ તો કે માંસ ખાનારાઓની મુસ્કેલી કેટલી હદ વેર વધી જરી નેહાયે તેના ખ્યાલ હું તમને સોંપું છું. આજે માંસ ખાનારાં કેટલાંક પારસી કુટુંબોને ધધા ધાપાની અજીતને લાંબે ગમે તેટલી હાથ અધસોસ અને કરકસર છતાં પોતાનો ગુજરો ચલાવવો ભારી પડે છે, તો પછી જ્યારે આપણા કરોડો બાજીખાઉઓ નકામા અને વગર અગત્યના ખોરાકથી અસગા રહેલા છે તેમને તેમને જે તેની છુટ હતો તો ઉપલાં પારસી કુટુંબોની કેટલી બધી વધુ દુર્દશા થતે એ પણ વિચારી લેવાનું તમારું જ કામ છે. ખાધ ખોરાકની બાબમાં નહિ પણ બીજી સરવે બાબદોમાં તમે એક કિંગ્ડોમ નિયમ જોશો કે જન જનાવરો તરફથી મલતી કાઢી વસ્તુનો જેમ જેમ ખપ વધતો જાય છે, તેમ તેમ તેની કિંમત મોંઘી થતી જાય છે. કેમકે ખપના પ્રમાણમાં તેની ઉત્પત્તિમાં વધારો થઈ શકતો નથી. પણ તેથી ઉલટી રીતે ઝાડપાનમાંથી મલતી હરકોઈ ચીજનો જેમ જેમ ખપ વધતો જાય છે, તેમ તેમ તેની કિંમત સામી ઓસરતી જાય છે કેમકે ખપના પ્રમાણ કરતાં પણ તેની ઉત્પત્તિમાં પુરક વધારો કરી શકાય છે. અર્થશાસ્ત્રનો એક નાનિયો અમેરિકન ઉસ્તાદ (પ્રોફેસર) ખુદરતના હેરત બરેલા નિયમનો શોધક અને સુસ્ત હિમાયતી છે. એ નિયમની સાખીતીમાં તે જે દાખલા આપે છે તેમાંના યોગ્ય હું અતરે રજુ કરવાની રજા લઉં છું. મારા લૉર્ડ, અને જુરીના ગૃહસ્થો અને ખાનુઓ ! લખવાનાં “કવીલ” એટલે પીંછાં તો તમે દીઠાં હશે, અને વાપરતા પણ હશે. હવે એ જનાવર તરફથી મળતી પેદાશ છે. જ્યાં સુધી લખવા વાંચવાનું થોડાંઓ જ માટે હતું ત્યાં સુધી એ “કવીલ” લેખણનું એક પુરું મુખ્ય સાધન ગણાતું હતું. હું જે બોલું છું તે સુધરેલા સુરોપને માટે જ છે. જેમ જેમ વિદ્યાનો વધારો થતો ગયો, અને એકંડોને બદલે હજારો અને લાખો માણસોને લખવા વાંચવાની અગત્ય પડી તેમ તેમ “કવીલ” તો ખપ વધવા લાગ્યો, પણ શું તેથી તેની પેદાશ પણ વધી શકી હશે ? નહિ, બીલકુલ નહિ. તરત ખુદરતની તૈયાર ખનીજ બક્ષીસ તરફ માણસનું ધ્યાન દોડ્યું. તેણે લોખંડ તરફ પેદાશની નજર દોડાવી, અને લાખો “સ્ટીલ પેને” “કવીલ” ની જગા લીધી. લોહનાં લખવાનાં અણીયાં માગશે એટલી મળી શકશે અને તેથી તે સસ્તી પણ મળી શકશે. આજે દુનિયામાંથી સ્ટીલપેનની હસ્તી નાથુદ કરો અને જે રૂપીયાનું એક બી “કવીલ” (કલમ કરવાનું પીંછું) તમને મળી શકશે તો મોટાં ભાગ્ય સમજવાં એજ પ્રમાણે આગળ ચામડાપર લખાણ કરવામાં આવતાં હતાં.

આજે કાગળે તેની જગ્યા લીધી છે. તે કાગળને રદ કરો, અને પછી તમારા હિસાબ કેતાબ માટે એટલા કરોડ બકરાં મેંદાંનાં આમણં તમે ક્યાંથી મેળવી શકશો ? એન પ્રમાણે જનાવરનાં શીંગડાંની જગ્યા લાકડાંએ લીધી છે. ઉન, રેશમ, અને પહિઓનાં પીંછાં ચોકસું હદ સુધીનું મળી શકે છે. અને તેથી તેઓ મેંદાં છે. અને તેમની જગ્યા રૂ, શણ, કાગળ, ઇલાદિ સસ્તામાં સારે છે. “ ગટાપરચા ” અને “ ઇંડીયા રબર ” જે ઝાડપાનની પેદાશ છે તે રક્તને રક્તે જનાવરોનાં આમણની ગરજ સારે છે. ઝંસ અને વિનળાઈ રેશમનીએ જનાવરની ચરખી અને માણુખતીનાં ઉમારો કાઢી છે. વળી જ્યાં જ્યાં જનાવરોથી મદદ મળી હતી તે સઘળી મદદો માટે જનાવરોની સંખ્યા પુરતી નહીં હોવાથી તથા તેમને માટેનો ખર્ચ વધુ ગંભીર હોવાથી તેમની ગરજ સારવા ખાતર વરાળખંત, વિનળી, ઝંસ, પવન, પાણી, ભરતી અને સુરજનાં કિરણોની ખુદરતી મદદ લેવામાં આવે છે. સવારીનો શોખ પણ માણુસમાં એટલો બધો વધતો જાય છે, કે બધાનેજ ધોરા મેળવવા પાલકી શકે નહિ. એટલા ખાતર તેમની જગ્યા લેવાને બાધરીકલ અને ટ્રાધરીકલ નિકળી છે. માખણ જે જનાવરના દુધમાંથી મળતી પેદાશ છે, તે પણ તેના ખપ પ્રમાણે પુરતું નહિ મળી શક્યાથી મોઢું પડે છે અને તેને બદલે તરેહવાર ઝળઝળાદિની “ જેલી ” એ અને તેકે વાપરવામાં આવે છે આવી રીતે તમે જોશો તો જણાશે કે જેવી સહેલાઈથી ખનીજ પદાર્થો અને ઝાડપાનને લગતી વસ્તુઓની પેદાશ તેના ખપ પ્રમાણે વધારી શકાશે, તેવી રીતે જન જનાવરોમાંથી મળતી વસ્તુઓ પેદાશમાં વધી શકતી નથી, અને તેથી તે ખપના વધારા સાથે મેંદાં થતી જાય છે. અર્થશાસ્ત્રનો આ નિયમ મારા કુલની ખરી ખૂખીનો ખ્યાલ ખેસાડવા ખાતર મોટામાં મોટી મદદ કરે છે. અને એ મદદ આગલી સઘળી બાજુ મદદો સાથ તમે નામદારોને બતાવી આપવા ખાતર ઇંગ્લંડમાં એક વગવાળી સભા ઘણાક વરસો થયાં ઉભી થઈ છે, તે સભા બાપણોથી, તકરાંરોથી, જાહેર લખાણોથી, વર્તમાન પત્રો, ચોપડીઓ, ચોપાનીયાં અને ન્હાનાં હેંડબોક્ષોના બહોળા ફેલાવાથી, તેમજ ખાસ બાજુપાલાને લગતી રાંધણુચાળાઓ (Vegetarian Hotels) ઉઘાડી ત્યાં વિદ્યાર્થિઓને બાજુપાલાની બાતબાતની ખાધા ખોરાકની પકાવવાના પાઠ આપીને મારા ફક્લ તરફ હજારો ઇન્સાનો (માણુસો) નું ધ્યાન ખેંચે છે. મારા કુલની હિમાયતમાં ઉભાં થયેલી ઉપલી મંડલી એટલું જ કરીને બેસી રહેતી નથી. તે ફલફલાદિથી ખેતીવાડી કેરી રીતે સુધારી શકાય તેને માટે જોસ્તેજો (તપાસ) કરી પુષ્કળ અન્નવાળું નાંખે છે. તે રોટી (Bread) ને નામે વપરાતી માણુસ જાતના ખોરાકની દરરોજની સાધારણ વસ્તુને સંપુર્ણ રીતે પુટીકારક બનાવવાને પુષ્કળ પ્રયત્ન કરે છે. નામ ત્યારે રોટી કે રોટલો, પણ રોટલાં રોટલીની બનાવટમાં મોટો ફરક હોય છે. અને, મારા લોર્ડ તથા જુરીના ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ, જે સુશીઆ (મેંદા) ની સફેદ રોટી રોટલી કે પુરો અથવા “ પાઈ ” વાપરે છે તેને સફેદ કરવા જતાં, તેમાંનો ખરો પુટીકારક ભાગ કાઢી નાંખવામાં આવે છે. અને તમે મોટી કીમતના સફેદ પાઉંમાંથી તેના કરતાં અરધી કીમતના “ બ્રાઉન લોફ ” ને અરધે હીસ્સેનું પણ કાવત મેળવી શકતા નથી. એવી કીમતનું ખાધ ખોરાકોને લગતું ખર્ચ અગત્યનું માન સાધારણ લોકોમાં ફેલાવવાનો ઉપલી મંડલીનો શુભ હેતુ છે. પણ હેતુ શું કાઢી રીતે આપસ્તંધિ હશે ? મારા લોર્ડ અને જુરોના ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ ! આપણા કેટલાક જાહેર લખનારાઓ કોઈખી જાહેર કામકામની

તપાસ લેતાં તે કામકાજને લગતા આગેવાનોના ખાનગી હેતુ ઉપર ઉપરી પડવાને શર-
માતા યા લજવાતા નથી. હું તેઓને “એથેન્સ” કરું છું કે મારા કુલની હીમાયતે
ઈંગ્લંડમાં જે વંછટેરીયન સંસાધટી ઉભી થઈ છે, અને જેના સંબંધમાં આખા
યુરોપમાં જ નહિ પણ છેક દૂર દરાજના અમેરિકા દેશ ખાતે જે પરમાર્થિ વિદ્વાનો
અને કાબેજ વંદો રાત દિવસની અધાગ મહેનત કરે છે તેઓમાંના એકાદ બેને માટે
પણ કૌઠળી કિસમ (જાત) નો આપ સ્વાર્થિ હેતુ સાબીત કરી આપે. જેઓ પોતે માંસ
ખાનારી—સેંકડો વર્ષ યયાં માંસ ખાતી આવેલી—ઓલાદને પેટે અવતરેલા, જેઓ પોતે
ખાપદાદે માંસ ખાતા આવેલા તેઓ, હિંદુસ્થાન જે ખાપદાદે ભાણ ખાઉઓના દેશ તરફ
જમાનાઓ યયાં પ્રસિદ્ધતા પામેશે તેજ દેશને, આજે શિખાડવાને બાહેર પડ્યા છે કે,
છંદગીના નિભાવ અર્થે પ્લાન્ડી અને માંસનો ખોરાક કાઢ બી રીતે જરૂરનો નથી, એ શું
થોડી અજાણખીની બિના છે? મારા લૉર્ડ તથા જુરીના ગૃહસ્થો તથા બાનુઓ, મારે
આ બાપણ જેટલું બી લંબાત્રા માણુ એટલું લંબાવી શકાય એમ છે. પણ તમારા કિમતી
વખત તરફ જે હું માન ધરાવું છું તેટલા ખાતર એકજ નવાઈ સરખો દાખલો તમારી
સન્મુખ ધરી હું આ બાપણ સમાપ્ત કરીશ. લન્ડન ખાતેના ધી દાઇમ્સ નામના પહેલા
વર્ગના ઇમેથ છાપાનું નામ તો તમે સાંભળ્યું હશેજ. તે છાપાના કલકતા ખાતેના એક
પુરા પણ “લખાડ” અખબાર નવેરા (ખબર પત્રી) તરફથી દર અઢવાડીએ એક તરફી
અને બનાવટ બરેલા જે સંદેશાઓ તે પત્ર ઉપર ફેટલાંક વર્ષ અગાઉ મોકલવામાં આવ્યા
હતા તેપણ તમને રોશન હશે. વળી એ લખાડ અખબાર નવેરાને ખોટો પાડવા ખાતર
અત્રે આપણા ખેરખાહ પ્રોફેસર વર્ડઝવર્થની આગેવાની હેઠળ જે શુભ પગલું લેવામાં
આવ્યું હતું. તે માટે પણ તમોએ કદાચ સાંભળ્યું હશે. પણ બ્યારે એ પગલાં માટેની
ખબર પહેલ વહેલી ઇંગ્લંડ જઈ લાગી ત્યારે ત્યાંના પેલ મેલ ગેઝેટ નામના પહેલા
દરજમના ખીખ એક આખરદાર પત્રે તે માટે પોતાની પસંદગી જણાવવા ઉપરાંત એક
ખરા સાચા ઇમેજ બચ્ચાના પ્રમાણીકપણાથી શરમ સાથ નીચું જોઇ કબુલ કીધું હતું કે
“એ ફરજ આપણે (એટલે ઇંગ્લંડના છાપાવાળાએ) બજાવવી જોઇએ અને નહિ કે હિંદુ-
સ્તાને” આવી રીતે મને પોતાને બાર શરમીંદગી સાથ નીચું જોઇ કબુલ કરવું પડે છે
કે “માંસખાઉ યુરોપ તરફથી ભાણપાલાની ખાધા ખોરાકીની જે હીમાયત, બદલે જે
જંગ, આપણા દેશમાં મોકલવામાં આવી છે તેને બદલે તેમના મુલકોમાં અતરેના હોંદુઓ
તરફથી તે જંગ જમાનાઓ આગમજનું દાખલ યવું જોઇતું હતું. પણ જુરીના ગૃહસ્થો
તથા બાનુઓ, ઢોળાઈ ગયેલા દુધ ઉપર રડવાનું વાજખી નથી. વિદ્યામાં દોદી એલમ રશ્તે
રશ્તે શુભ યતો આવ્યો છે, અને તેથી જે શુભ રિવાજને વરસો યયાં હિંદી ભાઈઓ
પાલતા આવ્યા છે તેની અંદરખાનેની સઘલી ખુબીઓ પિછાન્યા વગર માત્ર તેઓ તેને
ધરમને જ બ્હાને વલગી રહ્યા છે. પણ હવે તેઓ જેરો કે જમાનાઓની વાતપર તેમના
દાનાવ ઉસ્તાદોએ જે શરમાયું છે, તેની ખુબી આજે યુરોપીયન ઉસ્તાદો પણ રિવકારે છે
અને એટલું જણવા પછી મને ઉમેદ છે કે, મારા લૉર્ડ તથા જુરીના ગૃહસ્થો તથા બા-
નુઓ યુરોપીયન સુધારાને બદલે નાહકના માંસ મદિરા તરફ તણાતા અટકી, તેઓ જમાના
સુધી નિભાવી રાખેલી દેહને ખરાબ યવા દેશે નહિ.

આ અને તેના ગુણ હોય.

જી

“આ” એ દેખાતો ઘણો ટુંકો શબ્દ છે. પણ તેના વિશે જાણવાનું ધણું છે. ઘણા-ખરા ગૃહસ્થોને ઘેર, તેનો ઉપયોગ ચાન્ડકાલ હમેશા જોવામાં આવે છે. સવારનો પહોર થયો કે તુરંતજ તેના ઉકાળાનાં દર્શન થાય છે. પ્રભાતે દુધ પીવાનું તો રહ્યું પણ ખાસ આ પીવાનોજ રીવાજ અધાર્ધ ગયો છે; તે એટલે સુધી કે તેનો વપરાશ એ એક ગૃહસ્થનું નિશાન ગણાય છે. એક તરફ આમ શ્રીમંત લોકો મોજશોખની ચીજ તરીકે વાપરે છે સારે ખીજ તરફથી તદ્દન ગરીબ લોકો તેને ખોરાક તરીકે વાપરવા મંડી ગયા છે. અપેરે જમવાનો વખત થાય અને જમવાનું ઠેકાણું ન પડે સારે ચાના એકાદ બે પ્યાલા લઈ પોતાનો નિભાવ કરે છે; એટલે કે ચાહ જરા વધારે પીએ છે તો હુધા નરમ પડે છે. સામાન્ય વર્ગના માણસો પણ ચાનો લાભ લેવા સુકતા નથી. કેટલાક કહે છે કે તેનાથી અછરણ મટે છે, કેટલાક કહે છે કે તેનાથી ઝાડો સાફ આવે છે; કોઇ કહે છે કે તેનાથી મગજ તર થાય છે, તો કોઈ વળી તેને સાતમા સ્વર્ગમાં ચઢાવી દે છે. આવી રીતે ચાનો ઉપયોગ છુટથી ઉચ્ચવર્ણના લોકોથી તે ઠેક હસકી વર્ણના લોકો સુધી થાય છે. મુઝાઇ સુરત અમદાવાદ અને ભરૂચ જેવાં મોટાં સ્થળોમાં તો તૈયાર કરેલી ચાની મોટી મોટી “હોટલો” છે, જ્યાં પૈસાની આ પીનારની પુરૂકળ ગીરદી જોવામાં આવે છે. ખીજ દેશોની વાત કોરે મુકીએ તો પણ એકલા હિંદુસ્તાનમાં લાખો રતલ આ વપરાય છે.

આ સવારમાંજ પીવાય છે એમ કંઈ નથી. તેમ એમ પણ છે કે તે અમુક રૂઠ્ઠાંજ પીવાય છે સવાર હોય કે અપેર હોય, સાંજને વખત હોય કે મધ્ય રાત્રીનો વખત હોય, શીયાળાની રૂઠ્ઠ હોય કે ઉનાળાનો. મધ્યાન્હ કાળ હોય; તો પણ ચાનો છુટથી ઉપયોગ થાય છે. ભલે ઉનાળાનો સખત તાપ હોય અને માથેથી પરશેવાનાં ટીપાં ટપકતાં હોય તો પણ ચાના શોખીને તો તે અમૃત વૃક્ષ લાગે છે.

આવી સ્થિતિમાં આ વિષે સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવવા પ્રયત્ન કરીએ. આ લેખમાં આ કૃત્રી રીતે રોપવામાં આવે છે અને તેની ખેતી કેમ થાય છે તે લખવાનો વિચાર નથી; તથા તેની જુદી જુદી જાત કેવી રીતે તૈયાર થાય છે તે જણાવવાની જરૂર નથી; તેમજ તેનાં પાંદડાં કેમ સુકાય છે, કેમ સુકાવાય છે તથા બહારગામ મોકલવા માટે કેવી રીતે “પેક” થાય છે તેના જ્ઞાનની ખાસ જરૂર જણાતી નથી; એટલે કે “પીકા” ની કઈ જાત અગર “સુચંગ” ની કઈ જાત તે પારખવાની આપણને કંઈ જરૂર નથી. પણ ચાહ એ શું ચીજ છે? કોઇ વખત પીવાને કેમ તૈયાર કરવી? તેનો ઉપયોગ શી રીતે શરૂ થયો? તેમાં શું શું આવે છે? અને તે પીવાથી આપણા સરીર ઉપર શી શી અસર જુદે જુદે ઠેકાણે થાય છે? તે ખાસ કરી જણાવવામાં આવશે તથા આ વિષે જુદા જુદા દેશના જાણીતા વિદ્વાનોના અભિપ્રાય પણ ટાંકવામાં આવશે. વળી ચાની ભેજભેજ તથા તેનાં આકાં પરિણામ વિષે પણ ઇસારો કરવામાં આવશે.

આ, પહેલાં ઘણા વર્ષ ઉપર ચીન અને જાપાન દેશમાંથી આવતો. હાલમાં તો તે યુરોપના અને અમેરિકાના ઘણા દેશોમાં થાય છે. હિંદુસ્તાનના કેટલાક ભાગમાં તેમજ

સીકોનમાં પણ તેની ખેતી પુષ્કળ થાય છે. આ ને આંશરે બસો વર્ષ પહેલાં યુરોપ અને અમેરીકામાં કોઈ જાણતું હતું નહીં. અને અહીં ઘણું કરી તેનો વધારે ઉપયોગ ઇસ્ટ ઇન્ડીઆ કંપનીનાં થવા પછી લાગે છે. ઈ. સ. ૧૬૬૪ માં ઇસ્ટ ઇન્ડીઆ કંપનીએ ઇન્ડિયાના રાજ્યને બેટ તરીકે આશરે ૨ રતલ આ મોકલ્યાનું જણાય છે અને તે દિવસ પછીજ ઇંગ્લંડમાં આ પીવાની રીત દાખલ થઈ હોય એમ લાગે છે. હાલમાં તો આખી દુનિયામાં આંહ પૈશ્વિક વપરાય છે અને કદાચ ચીન દેશ બાદ કરતાં આ અમેરીકામાં બાજકાલ બહુજ વપરાય છે. આપણા દેશમાં પણ હવે કોઈજ ગામ બાકી હશે કે જ્યાં લોકો આથી અજાણ્યા હશે.

આના છોડ થાય છે. વનસ્પતીશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે તે “કમેલીયેસી Cammeliaceae order” માં આવે છે; આના છોડનું નામ “Thea Sinensis” થીઆ સાઇનેનસીસ” છે. જોને આપણે આ કહીએ છીએ તે આ છોડનાં પાંદડાં છે આ છોડની બે જાત છે. “viridis” એટલે “લીલીયા” અને “Bohea” એટલે કાળી આ, ” કેટલા વિદ્વાનો કહે છે કે લીલી આ સફરફુ છોડનાં કુમળાં પાનમાંથી તૈયાર કરવામાં આવે છે. પણ સને ૧૮૪૩ માં “રોબર્ટ ફોર્સ્ટુ” નામના ગૃહસ્થને માલમ પડ્યું કે જોકે ચીનના જુદા જુદા ભાગમાં આની બે જાત જોવામાં આવે છે તોપણ તે બે જાત એકજ જાતના છોડમાંથી તૈયાર થઈ શકે છે.

આનું પૃષ્ઠકરણ ઠવું હોય તો જણાય છે કે તેમાં આદ્યમુખીન, કેકરફીન, તથા ક્ષાર હોય છે; આ સિવાય તેમાં “ટેનીન” નામનો પદાર્થ છે. જે તેમાં લગભગ ૧૫ ટકા જેટલો છે. વળી “થીઇન Thein” નો પદાર્થ પણ આશરે ૨ ટકા જેટલો હોય છે.

આ પીવા માટે તૈયાર કરવા સારું લોકો પોતાને શાવે તેવી યોજના કરે છે. સૌથી સરસ રસ્તો એ છે કે, એક ચોખ્ખું વાસણ—જની શકે તો ચોખ્ખી ‘કોટલી’—લેવું અને આ અથવા તેનો જુકો તે વાસણમાં નાંખવો અને તેના ઉપર પ્રમાણમાં બજબજતું પાણી ફેડી દેવું અને વાસણ ઉપર ઢાંકણ ઢાંકી દેવું. બરાબર પાંચ મીનીટ પછી આ પીવા માટે તૈયાર થશે. આ પ્રવાહી ને સ્નાઈટ અને સારા રંગવાળું કરવાને માટે તેમાં દુધ અને સાકર નાંખવામાં આવે છે.

ચીન અને જાપાનના લોકો આના પ્રવાહીને ગળપણવાળું કરવા માટે સાકર અથવા બીજા કોઈ પદાર્થ વાપરતા નથી. કેટલાક લોકો કહે છે કે દુધ નાંખવામાં આવે છે તે ‘ટેનીન’ નામના પદાર્થની ખરાબ અસર દુર કરવાને માટેજ નાંખવામાં આવે છે.

આનું પ્રવાહી પીવાને માટે લાયક છે કે નહીં તે જાણવા માટે કંઈ ખાસ Test પરિક્ષા નથી પણ કર્તવ્ય મની નીચે મુજબ સુચરે છે:—જ્યારે આનું પ્રવાહી ઘેરા રંગનું હોય ત્યારે જાણવું કે તે પ્રવાહી પીવાને માટે કડક ‘સ્ટ્રોંગ’ (Strong) છે અને તે પ્રવાહી તપખીરના રંગને મળતું આવતું હોય અને તેમાંથી સારી વાસ આવતી હોય તો જાણવું કે તે પ્રવાહી પીવા લાયક છે. અર્થાત્ સારી આનું પ્રવાહી ચળકતા તપખીરીઆ રંગનું હોવું જોઈએ અને તેમાંથી સુવાસ આવતી જોઈએ અને તે પ્રવાહી સ્વાદમાં મીઠાચવાળું અને સહેજ તુરાટવાળું જોઈએ, આહતી સુવાસ તેની અંદર રહેલા “Volatile” તેલ

ને લીધે છે અને ચાહ નરમ છે કે કડક છે તે તેની અંદરના 'ટેનીન' નામના પદાર્થથી બાણીવાનું છે.

ઉપર પ્રમાણે તૈયાર કરેલ ચાનો એક પ્યાલો પીધો હોય તો, પીધા પછી તરતજ શરીરમાં હુશીઆરી આવે છે, સુસ્તી જતી રહે છે. થાક ઉતરી ગયા જેવું લાગે છે, અને કામ કરવાની ઉત્કંઠા થાય છે. મગજ ચોખ્ખું લાગે છે, થોડીવાર સુધી સારા વિચાર સૂઝી આવે છે અને ઉઘ આવતી હોય તો તે ઉડી જાય છે. શરીરમાં તેની અસર થયા પછી હૃદય Heart ઉતાવળું ચાલે છે અને થોડીવાર પછી પરશેવો પણ થાય છે. આશરે અડધા કલાક પછી આ પીનારને પેશાબ કરવાની હાજત થાય છે. આ ઉપરથી એમ જણાય છે કે ચાની મુખ્ય અસર હૃદય Heart અને મુત્રાશય Kidneys ઉપર છે. "લોચુ" નામનો ચીનાઈ લેખક પણ ઉપર પ્રમાણે ચાની સારી અસર જણાવે છે અને લખે છે કે તેનાથી મગજ શાંત થાય છે અને શરીરમાં જાગૃતિ આવે છે તથા થાક ઉર્તરી જાય છે અને વિચાર શક્તિ સતેજ થાય છે. તેવીજ રીતે મી. સી. એચ. રાવ, બી. એ. જાપાનીસ લેક્ષોની ચા પીવાની ટેવ ઉપર લખતાં જણાવે છે કે તેમને આ પીવાનો ઘણોજ શોખ હોય છે અને તે દરેક મનુષ્યને બહુજ પ્રિય છે. પણ તેનો ઉપયોગ હમેશ અમુક હદમાંજ કરવો જોઈએ.

આવી રીતે ઝૂંઝૂંક હદમાં ચાનો દવા તરીકે ઉપયોગ છે. તેનાથી માથાનો દુખાવો-જો તે જ્ઞાનતંત્રના દરદર્થી થયેલો હોય તો મટે છે અને ઘણી વખત ચાના ઉપયોગથી અશીથુ અને દારૂની ખરાબ અસર પણ દુર થાય છે.

આ પ્રમાણે, જો ચાનો ઉપયોગ કોઈ કોઈ વખતે કરવામાં આવે તો, તેનો સારો ગુણ છે. એટલે કે તેનો ઉપયોગ કોઈ વખત દવા તરીકે કરવો જોઈએ; હમેશાં એટલે ખોરાક તરીકે નહીં.

પણ આજકાલ તો ચાહનો ઉપયોગ બહુજ છુટથી થાય છે. કોઈકે વખત તેનો ઉપયોગ કરવાને બદલે દિવસમાં બે ચાર વખત તેના પ્યાલા પીવાય છે. જ્યાં જુઓ ત્યાં સર્વ-રમાં ચાના ત્રાસણુ-પ્યાલા રકાબીઓ-તૈયાર જ !! એટલું જ નહીં પણ આ એક પરોણાયાક-રીનું મોહું ચિન્હ ગણાય છે !! દિલ્લીની વાત એટલી જ છે કે દુધ અને બીજા જમવાના સારા પદાર્થોને બુલ્લી જઈને આવા નુકસાનકારક પદાર્થને પરોણાગતમાં મુખ્ય સ્થાન અપાશેલું છે.

હમેશ વારંવાર આ પીવાથી શું નુકસાન થાય છે અને આમ આ પીવાથી શરીરઉપર થતી ખરાબ અસર માટે વિદ્વાનો શું કહે છે તેનો વિચાર કરીએ.

૧. આ વારંવાર પીધાથી તેમાં રહેલા "ટેનીન" નામના પદાર્થથી, મોંઢાનો પાચન રસ (Saliva) ઓછો થાય છે જેથી કરીને જઠરનો પાચનશક્તિ પણ કમી થાય છે અને આંતરડામાં પાચનરસ ઓછો થવાથી પરિણામે ક્લષ્ટ્રઅત થાય છે. મગજ ગુમ થઈ જાય છે. ઉઘ જતી રહે છે અને જ્ઞાનતંત્રમાં નબળાઈ આવી જાય છે અને જો તેનો ઉપયોગ ઘણો વખત ચાલુ રહે તો હૃદયનાં જ્ઞાનતંત્રમાં પણ નરમ પડી જાય છે. જેને પરિણામે આખરે હૃદયનાં જુદાં જુદાં દરદો પેદા થાય છે.

૨. ઘણે લાંબે વખતે શરીરના બીજા ભાગના અવયવોનાં જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર પણ તેવીજ માફી અસર થાય છે. ઘણી વખત આંખોની નબળાઈ માલુમ પડે છે અને કણ્ઠનિદ્ર્ય ઉપર પણ ઝાઝે દહાડે અસર થાય છે.

૩. ચાની ખરાબ અસર દાંત ઉપર જોવામાં આવે છે. તે વહેલા પડી જાય છે. ચાનું પ્રવાહી સાધારણ રીતે ગરમ ગરમ પીવાય છે અને તેમ થતાં પેદુ ખોચાં પડી જાય છે. પેદુ ખોચાં પડવાથી તેમાં ખાધેલો ખોરાક ભરાઈ રહે છે અને પછી તે ત્યાં રહી કઢોવાય છે. આ કઢોવાટ આખરે દાંતને લાગે છે અને પરિણામે દાંત સડી જઈ આખરે પડી જાય છે. દાંત વહેલા પડવાનું એક ખાતર કારણ પણ છે. ચાનો અતિશય ઉપયોગ થવાથી જઠરમાં અજીર્ણ રહે છે અને તેથી કરી દાંત ઉપર છારી પાડે છે. આવી રીતે છારી રહેવાથી દાંત સડવા માંડે છે અને આખરે પડે છે.

૪. ચાનો અતિશય ઉપયોગ કરવાથી જઠરનું શ્લેશ્માવરણ એટલું બધું નબળું પડી જાય છે કે જે પાચનરસ ખોરાક પચવવાને જરૂરનો છે તે જોઈએ તેટલા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થઈ શકતો નથી અને તેને લીધે ખાધેલો ખોરાક પાચન થતો નથી; પણ તે કઢોએ છે, અને તેથી કરી ખાટા ઝોરકાર અને ગચરકા આવે છે, પેટ કુસેલું રહે છે, તેમાં દુખાવો થાય છે; મોંઢામાંથી દુર્ગંધ નીકળે છે; માથું દુખી આવે છે અને કંઈ કામ કરવાનું મન થતું નથી. પેટમાં પવન ભરાવાને લીધે છાતીના હૃદયવાળા ભાગમાં દરદ થાય છે અને શ્વેત જોયેની રહે છે.

૫. વારંવાર ચા પીનારને હમેશાં ઝાડાની કબજીઆત રહે છે, પેટમાં જે પાચનક્રિયા બરાબર થવી જોઈએ તે નહીં થવાથી આંતરડામાં પણ તેની માફી અસર થાય છે. જેથી ઝાડાનો ખુલાસો થતો નથી.

૬. વખતો વખત ચા પીવાથી શરીરમાં “ટેનીન” નામનું ઝેર એકઠું થાય છે તથા ઝાડાની કબજીઆત અને અજીર્ણને લીધે શરીરમાં બીજાં ઝેર પેદા થાય છે, જે લોહીની સાથે બધા શરીરમાં ફેરે છે. સહુથી પહેલી તેની ખરાબ અસર જઠરના અને આંતરડાનાં જ્ઞાનતંતુ ઉપર થાય છે અને તેથી હમણાંજ ખતાવ્યા પ્રમાણે અજીર્ણ અને ઝાડાની કબજીઆત થાય છે. વળી જે ઝેરથી પેટ અને આંતરડાંના જ્ઞાનતંતુ ઉપર અસર થાય છે તેનાથીજ બીજાં જ્ઞાનતંતુ ઉપર પણ અસર થવીજ જોઈએ. ખરાબ લોહી મગજમાં જવાથી માથાનો દુખાવો થાય છે અને કોઈ વાત કરે તે ગમતી નથી. મૃગીવાયુ જેવા મહાન મગજના રોગ પણ આથી થાય છે એમ વિદ્વાનોનું માનવું છે. ધીમે ધીમે ચા પીનારા બીકણ થાય છે અને કોઈ કોઈ વખત તો ચીડીઆપણું અને ગાંડપણ થાય છે.

૭. હૃદયની પણ તેવીજ દશા થાય છે. તે શરૂઆતમાં જોરથી ચાલે છે અને તેમ થવાથી તેના જ્ઞાનતંતુઓ વહેલા યાકી જાય છે. અને ચાનો ઉપયોગ વધારે વખત ચાલુ રહે તો હૃદયના પાલનના રોગ શરૂ થાય છે.

૮. ઘણે લાંબે વખતે ચાનું ચા પીનારને આંખની ઝાંખ પડે છે અને આખરે આંખોનું તેજ જતું રહે છે. હાથ અને પગની નસો ઢીલી થવાથી તે ધુન્ને છે, અવાજ આખરે બગડી ખોખરો થાય છે.

૯. આ પીનારના શરીર ઉપર કંઈ તેજ રહેતું નથી, મોઢું પીળાચ મારે છે અને માટીના રંગ જેવું દેખાય છે ‘કેન્સર’ અને ‘સ્કોર્યુલા’ અર્થાત્ પાકાં (ક્ષત) અને કંઠમાળ જેવાં મહાન દરદો પણ ચાલી યાય છે એમ કેટલાક વિદ્વાનો કહે છે.

આ પીવાથી દાંતની અને પેટના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. તથા મગજના ઘણી જાતના રોગ ઉદભવે છે તે ઉપરથી નકકી થાય છે કે આ એક એર છે. આ લખાણનો વધારે પુરાવો અનુભવથી મળી આવે છે. આ નહીં પીનારની પાચનશક્તિ ઘણી સારી હોય છે ત્યારે આ પીનાર તો ખિચારા આ ઉપરજ રહે છે અને કદાચ કંઈક ખોરાક ખાય તો ઝાડો યા પેટ ચઢવાતું થઈ આવે છે. અનુભવી માણસો પણ મત આપે છે કે કોઈ જરૂરી પ્રસંગે આનો ઉપયોગ કરવો; પણ હમેશાં તેનો ઉપયોગ ઘણેજ નુકશાન કારક છે. આહીના તેમજ પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન ડોક્ટરોને પુછીશું તો તે પણ ખુદ્દી રીતે સલાહ આપશે કે હમેશાં આનો વારંવાર ઉપયોગ કરવો તે ઘણું જ નુકશાનકારક છે. ઈંગ્લેંડના જાણીતા ડોક્ટર “કોલે” પોતાની પાસે દવા લેતા ઘણા દરદીઓના દાખલા આપી જણાવે છે કે આ એ ઘણો નુકશાન કારક પદાર્થ છે. એડીનબરોના ડોક્ટર સ્મીથે ૧૭૧૭ માં ઘણા પ્રયોગો કરી જતાવ્યા છે અને તે ઉપરથી સાબીત કર્યું છે કે આની શરીર ઉપર તંબાકુ વિગેરે પદાર્થના જેવી એરી અસર છે. આયર્લેંડના ડોક્ટર હોટસને સને ૧૭૭૨ માં આના છોડ વિષે પ્રયોગો કરી બારિક અભ્યાસ કર્યો હતો અને અભિપ્રાય આપ્યો છે કે જેમ આહીણુ શરીરને નુકશાન કારક છે તેમ આ પણ છે. સુવિખ્યાત ડોક્ટર સર હાર્ડર બ્રન્ટન કહે છે કે “જોકે આ પીવાથી થોડા વખત માટે થાક ઉતરી જાય છે તો પણ શારીરિક અને માનસિક અશક્તિ વધતી જાય છે જેથી કરીને કામ કરવા ઉપર તદ્દન અર્થી રહે છે અને ધીમે ધીમે કંઈ પણ કામ કરવાની શક્તિ રહેતી નથી અને મગજ ઉપરનો પોતાનો કાબુ ઓછો થાય છે અને આખરે બીકણપણું અને ચીડીયાપણું થાય છે.

આપણા દેશના અનુભવી માણસો પણ તેજ વાત કહે છે. આ વિષે “શ્રી શ્રેય સાધક અધિકારી વર્ગે” પણ પુકળ લખી સારો બોધ આપેલો છે. છુટક ન્યુસપેપરોમાં પણ તેવીજ હકીકત વાંચવામાં આવે છે. વિદ્વાન દેશી વૈદ્યો પણ અભિપ્રાય આપે છે કે આ પીવાથી ધાતુને નુકશાન થાય છે.

લાખો રૂપિયા દર વરસે આમ શરીરને નુકશાન કરવા ખર્ચાય છે ! ! આતું ખરચ તેની સાથે અપવિત્ર મોરસ ખાંડતું ખરચ ! ! ! જનતણુ અને વાસણનો તો હિસાબ ક્યાં છે ! ! વળી રામા અગર કૃષ્ણના તાબામાં ! ! તે લાવી તૈયાર આપે ત્યારેજ અશી-ણિયાની આંખો ઉઘડે ! ! અને પીવામાં શું આતુંજ પ્રવાહી મળે છે ?

આમાં પહેલાં પુકળ ફગો ચતો અને મારા માનવા પ્રમાણે હાલ પણ થતો હશે. બજારમાં આ તૈયાર મળે છે તે આ હશે કે ખાંડું કંઈ હશે તે તો પીનારજ જાણે ! ! આની બારીક તપાસ કરતાં કોઈ કોઈ વખત માલમ પડે છે કે તેમાં, સીસાનો ભાગ, કાચા વિગેરેને મળતા પદાર્થો હોય છે. કોઈ કોઈ વખત તો વાપરેલાં આનાં પાંદડાંને સુકવીને તેને કાચા અને સુંદરતા પાણીમાં બોળી રાખી તેને ફરી સુકવાય છે અને તે તાજ આ તરીકે બજારમાં વેચાય છે ! ! કોઈ કોઈ વખત તો કોઈ બીજી જાતનાં પાંદડાં સુકવી

તેને રંગી, આ તરીકે ઉપયોગ થાય છે. જો, ઑલકોટ પોતાના ચોપાનીયામાં લખે છે કે ચીનમાં કેન્ટન-પાસે એક મોઢું, કારખાનું છે કે જ્યાં જુદી જુદી જાતની આ જુદા જુદા સ્વભાવને માશક આવે તેમ તૈયાર કરવામાં આવે છે. !

વાંચકો ! આ વિશે તમને બની શકે તેટલી હકીકત આપી છે. તે ક્યાં બને છે, તેમાં શું શું હોય છે, તથા તે પીવા માટે કેમ તૈયાર કરવી તે વર્ણવવામાં આવ્યું છે, કોઈ કોઈ વખત તેનો ઉપયોગ કરવાથી કેટલો ફાયદો છે તે બતાવ્યું છે, તેનો વખતો વખત થયો ઉપયોગ કરવાથી શું શું મોઢું પરિણમ આવે છે તે તમારી જાણમાં આવ્યું છે, તેના વિશે વિદ્વાન ડાકતરોના અભિપ્રાય ટાંકી બતાવ્યા છે, અને તેનાથી શા શા રોગ થાય છે તે પણ ખુલાસાથી જણાવવામાં આવ્યું છે, તેમાં કેવી રીતની ભેગસેળ થાય છે તે પણ બતાવવામાં આવ્યું છે, હવે હમેશ ચીના ધુટણ વારંવાર ભરવાથી કેટલો ફાયદો છે તેનો ત્રિભુજ કરનાર તમનેજ સંપવામાં આવે છે. મારો પોતાના અભિપ્રાય તો એવો છે કે:-

“ પીવાનું ઉત્તમ પાણીને પય છે, અન્ય કરે છે વિકાર;

“ દારૂ આ સોડાવોટરના ‘ ફલ્ડર ’ કરજો સર્વે વિકાર. ”

આરોગ્ય અથવા તંદુરસ્તી જાળવવાના કાયદા તથા તેના ઉપાય.

આજણા લોકોમાં કહેવત છે કે “ એક તંદુરસ્તી હજાર ન્યામત; ” “ પહેલું સુખ તે બને નર્મ, ” અર્થાત આરોગ્ય એટલે તંદુરસ્તી હજારો ચીજો કરતાં ઘણીજ વધારે કિમ્તી છે. અલગત, આ કહેવત કંઈ જેની તેથી નથી. તમે કણ્ડ કરશો કે આ વિચિત્ર સંસારમાં મનને સુખ અને સંતોષ આપવામાં, આપણી વિવિધ દરજ્જે અદા કરવામાં, મનુષ્ય જન્મને માર્ગક કરે એવાં મહત્ત્વ પુણ્ય કાર્ય સાધવામાં તંદુરસ્તીની માણસને અતિવાર્ય અગત્ય છે. તે વિના તે એક રંગલું પણ ભરી શકે નહિ, તે વિના દુનિયાનાં સર્વ સુખ વૈભવ નહિ જેવા છે. આથી અગત્યની અને સંસારમાં ઉપયોગી ખામત ઉપર શું આપણે યોગ્ય ધ્યાન આપવું જોઈએ ? પણ દુનિયામાં નજર કરવાથી ઘણે દરજ્જે આપણને દિલ-ગીરી લાગે છે કે કેટલાક શામ્સો પોતાની તંદુરસ્તીને પોતાને હાથે જાણી જોમને બગાડે છે, અને તેની ઉપર મુદ્દલ નજર રાખતા નથી, અને યહી અતે પસ્તાવો કરે છે તથા ખોયેલું આરોગ્ય પાછું પ્રાપ્ત કરવા સેંકડો રૂપિયા ખર્ચે છે. તેઓ સાંજ સવાર અને રાત્રે અધારામાં હુપાતા લપાતા આરોગ્ય સ્થળોએ રખડે છે, અને બદપરેજ, છાંટાપણા, અને હજારોથી અને છેલ્લે તરેહવાર બદરેહોમાં પડવાથી પોતાની તંદુરસ્તીને ખરાબ કરે છે, વિવિધ લાગણીઓ અને દરદોના ધાતકી પંજામાં ફસી પડે છે અને જે અલગ્ય મનુષ્ય-જન્મ પંમેશ્વરે દીધું કાળ સુધી જાળવવાને આપેલો તેનો આવી રીતે ટુંક સમયમાંજ અંત દાવે છે. જ્યાં ત્યાં આવી રીતે યતો અનાચાર અને તેથી નિપજતાં દુષ્કર્મ પરિ-ણામો જોમને કયા વિચારવંત મનુષ્યને એક ઉપજ્યા વિના રહે ? આગળના જમાનાના લોકો

આપણા કરતાં વધારે જોરાવર હતા અને વધારે લાંબી જીંદગી ગુજારતા હતા. પણ તે સાચી ? શું તેઓ પરમેશ્વરના સગા દીકરા હતા, અને આપણે નથી ? શું તેઓની ઉપરજ પરમેશ્વર મહેરમાન હતો, અને આપણી ઉપર તેમ નથી ? શું તેઓને અકલ્પ હતી, અને આપણને તેવો બલિષ્ઠ મજેલી નથી ? શું તેઓને સારો જોરાક ખાવાને મળતો અને આપણને તેવો જોરાક મળતો નથી ? ના, એવું કંઈજ નથી. માત્ર એટલુંજ કે તેઓ તંદુરસ્તીને વધારે સંભાળતા હતા, અને તેથી નિરોગી રહી લાંબું આયુષ્ય ભોગવતા હતા. આપણા વખતમાં પણ તેવીજ રીતે વર્તનાર આનંદમય દીર્ઘાયુષ પ્રાપ્ત કરવા ભાગ્યશાળી બન્યા છે અને બને છે.

ઉપરના વિવેચન ઉપરથી તમારી ખાત્રી થઈ હશે કે તંદુરસ્તી કેવી આસુધ્ય અને અત્યંત અગત્યની ચીજ છે કે જેને બચાવવાની આપણી કેવી ફરજ છે તે એક બે દાખલા લીધાથી સારી રીતે માણસ પરજો દાખલા તરિક્કે એક ગણે મહા મહેનતે પંચો કમાઈને પોતાની પાસે સારી પુછ એટલી કરી હોય, પરંતુ જો તેવું શરીર સાવું રહેતું નહોતું તો તે દોહત તેને શું કામ આવશે ? કંઈજ નહિ. પરંતુ જો તેજ માણસ પાસે બહુ દોહત ને ટેકાણે તંદુરસ્તી રૂપી દોહત હશે તો “હવે તો નર ભદ્રા પામશે” એ દહેવત પ્રમાણે પ્રયત્ન કરતાં દોષ કાળે પણ તે સારો પંચો એકઠો કરી તેને યોગ્ય રીતે ભોગવી શકવા સમર્થ થશે. એક માંદલા નિબળ ધનાઢ્ય માણસ કરતાં ગરીબ પરંતુ તંદુરસ્ત બળવાન મજૂર વધારે સુખી અને આનંદી હોય છે. અરુચી, અજીર્ણ અને નળબધ વાયુથી પીડિત ધનવાન ને વિવિધ પકવાનથી બરેલો થાળ શું સુખ આપી શકે ? તેજ પ્રમાણે જેને બિલકુલ ઉધ ન આવતી હોય તેવા દરદીને સો મથુ રૂની તળાઈ પણ કાંટાની શય્યા જેવી દુઃખકર લાગશે. એથી ઉત્તરું સુખ્યા નિરોગ માણસને સુકો રોટલો, અને કંઈ પથારી હજાર ગણું વધારે સુખ આપે છે. આપણામાં દહેવત છે કે “સુખ ન જુએ ભાખરો, અને ઉધ ન જુએ સાથરો.” અને સારી કુદરતી સુખ લાગવી અને રાત્રે શાન્ત સ્વપ્ન નિદ્રા આવવી એ આરોગ્યનું આદ્ય ચિન્હ છે, અને તંદુરસ્તીના નિદર્શનું મયાર પાલન કરવાથીજ પ્રાપ્ત થાય છે.

તંદુરસ્તી આટલી બધી માણસને જરૂરની છે, અને તે પ્રાપ્ત કરવાના ઉપાયો પણ આપણા હાથમાં છે. જેમ એક ઘોડાની લગામ આપણા હાથમાં આપેલી હોય તો તે ઘોડો જ્યાં લગી તેને આપણે મજબૂત પકડી રાખીએ, ત્યાં સુધી તે પ્રાણી આપણી મરજ મુજમ બરાબર ચાલે છે, પરંતુ જો તે લગામ આપણે ઢીલી મુકીએ છીએ તો પેલું જનાવર તોફાન કરી આપણને કોઈ સંખરમાં કે ખાડામાં નાંખી દે છે અને આપણા હાથ પગ ભાંગે છે. તેજ પ્રમાણે પરમેશ્વરે તંદુરસ્તીની લગામ પણ આપણા હાથમાં આપી છે. તેને જેમ ઉપ-યોગમાં લાવીશું તેમ આવી શકશે. માટે જે ઉપાયો આરોગ્યના સંરક્ષણ માટે દિગ્વિનિઓ-વેદો અને ાકરોએ શોધી દહાડ્યા હોય તે સર્વને બરાબર રીતે વર્તનમાં ઉતારવા માટે આપણે બનતો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આવા ઉપાયોમાંથી એક તો માત્ર પાંચ બાબતોને જ આપણે વિચાર કરીશું:—

૧. જોરાક. ૨. હવા. ૩. કસરત. ૪. ઉધ. ૫. વિચાર.

ઉપર લખેલી પાંચ ચીજો ઉપર જો પુરતું ધ્યાન આપીએ તો તે આપણી તંદુરસ્તી

જાળવી રાખવાને માટે બસ છે. હવે આ પાંચે આજતોને એક પછી એક આપણે ધ્યાન આપીને તપાસીયે.

પ્રથમ આપણો ખોરાક. એ પણ આપણી તંદુરસ્તીના ઉપર બહુ અસર કરે છે, કેટલાક વિદ્વાનો કહે છે કે મનુષ્યે દરરોજ પુષ્ટિકારક છતાં જરૂરી પચે તેવો ખોરાક ખાવો જોઈએ. પરંતુ મનુષ્યો તો બહુ ધી તેલ વાળા પદાર્થો વધારે પ્રમાણમાં ખાઈ શકાય માટે તીખી તમતમી કઠી, રૂંવાડાં ઉભાં કરે તેવાં મરચાંનાં અપ્રાણી અને ચટાકાં, ચટણીઓ તથા શાક, અને રાઈતાં વિગેરેનો ઉપયોગ કરી ભારે ભોજનોથી પોતાનું પેટ તણતુમ કરે છે. આ રીતે આરોગ્ય સંરક્ષણના મિતાહાર નામના એક અગત્યના નિયમનો વારં-ધડીયે ભંગ થયા કરે છે, જેનાં ઘણાં માણં પરિણામ નિપજે છે. અનુભવ ઉપરથી એવું માલૂમ પડ્યું છે કે જે માણસ પોતાની ઉંમર વધારવા માગતો હોય તેણે પોતાના ખોરાકની જાત અને પ્રમાણ માટે ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ. અનેક પ્રયોગો કરી વિદ્વાન ડૉક્ટરોએ અનુભવપૂર્વક નક્કી કર્યું છે કે દરેક પુખ્ત ઉંમરના માણસે દર ચોવીસ કલાકમાં મોળાં એસ એટલે ચાળીસ તોલા ખોરાક (ખોરાકમાં રહેલા પાણીનું વજન બાદ કરતાં) લેવો જોઈએ. વળી જે મોટી ઉંમરના માણસોનું શરીર પુરેપુરું બધાઈ રહ્યું હોય, તેઓને યુવાન માણસો જેટલો ખોરાક ખાવાની જરૂર નથી, તેથી તેઓએ તો ઉપર લખ્યું તેના કરતાં પણ ઓછા પ્રમાણમાં ખોરાક લેવાની જરૂર છે. વળી પાચનશક્તિ નબળી પડવાથી જોગને વારે ધડીયે અટકી થયા કરતું હોય તેવા વૃદ્ધ મનુષ્યોએ તો એથી પણ ઓછો આહાર લેવો જોઈએ; કારણ કે અર્જાઈ વિષ મોજનમ્ એ ક્યન પ્રમાણે અટકી નાળા મનુષ્યને ગમે તેવું સાફ ભોજન એર રૂપ ધઈ તેટલીજ હાનિ કરે છે. તેજ પ્રમાણે માથું ફગવું, તાવ આવવો વિગેરે ઘણીએક બિમારીથી પીડિતા દરદીઓ ઘણીવાર બૂલથી એમ ધારે છે કે જે ખોરાક ન ભાવે તોપણ ખૂબ ખાધયે તો પગમાં જોર આવે અને રોગ જતો: રહે આવો વિચાર ઘણોજ ભૂલ ભરેલો અને નુકશાન કારક છે. ઉલટું આવાં ઘણાં ખરાં દરદીમાં તો ઉપવાસજ વધારે લાભકારક છે. પ્રાચીન પુરોગોએ કહ્યું છે કે લંઘનં ઝવર નાશનમ્. આર્ગાત્ લંઘન એટલે ઉપવાસ જવર—તાવ નો નાશ કરનાર છે.

હવે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે મનુષ્યે એક શેર ખોરાક લેવો જોઈએ. પરંતુ તે ઉપરથી કેટલાકના મનમાં એવી શંકા ઉત્પન્ન થશે કે જ્યારે જ્યારે જમવા બેસીયે ત્યારે આપણી પાસે ખોરાક જોખવાનો કાંટો ક્યાંથી તૈયાર હોય? અને કદાચ તે હોય તોપણ ખોરાકને જોખવાની કડકટમાં કેણું ઉતરે? આવી શંકાના સમાધાનમાં જણાવવાનું કે, તમે ધારો છો તેવી રીતે ખોરાક જોખી જોખીને ખાવાની બિલકુલ જરૂર નથી. પરમેશ્વરે આપણને એટલા બધા અપૂર્ણ રીતે નથી ઘડ્યા કે જેથી દરરોજ આપણને ત્રાજવાની જરૂર પડે. માનવકૃત આવા તોલવાના સર્વ કાંટા કરતાં વધારે ઉપયોગી અને સગવડ ભરેલો કાંટો છત્રે સર્વને બહેલો છે, જે કે દરેક માણસ પોતાની મેળે અમુક હાલતમાં પોતાને કેટલા ખોરાકની જરૂર છે તેનો તુરત નિર્ણય કરી શકે. પરંતુ રસાયણ શાસ્ત્રીઓ વાપરે છે તેવો ઘણોજ નાણુક અને અદ્દલ કાંટો—Chemical Balance પણ જો મુર્ખ ગામડીયાના હાથમાં આવે તો તે ધડી ના છૂટા ભાગમાં નિરૂપયોગી અને ખોટો બની જાય છે. તેજ પ્રમાણે દરેક મનુષ્યને પોતાને જરૂર જેટલા ખોરાકનું પ્રમાણ કાઢવાને માટે છત્રે બહેલા અદ્દલ અને નાણુક કાંટા

પણ લાંબા વખતના દુરપયોગથી ખોટા (Inaccurate) અને ભુલાવામાં નાંખનાર બને છે. આવા ઈશ્વરદત્ત કાંટા કે તાનજાને “ ભુખ ” એવી સંજ્ઞા કે નામથી સાધારણ રીતે ઓળખવામાં આવે છે. જે દરેક મનુષ્ય પોતાની ભુખ અને રૂચી પ્રમાણે જન્મે તો તેનું આરોગ્ય બગડવાનો ભાગ્યેજ સંભવ આવે. પરંતુ સમય એટલો બદલાઈ ગયો છે, અને આપણા આહાર વિહારમાં એટલો તો ફેરફાર થઈ ગયો છે કે ભુખ અને તેની ખીજ પ્રેરણાશક્તિઓ (Instincts) કાંતો વિષમભાવને પામી બગડી ગઈ છે અથવા તો છેક નાશ પામી છે. પરમેશ્વરે મનુષ્ય જાતને માટે જે ખોરાક જેવા રૂપમાં લેવાને માટે નિર્માણ કરેલો, તેને મુખાંધથી અયોગ્ય ગણી, મનુષ્યોનો મોટો ભાગ માંસાહાર જેવા નિંદ્ય પદાર્થો ખાવા લાગ્યા છે, અથવા તો કુદરતે પકવીને ખાવાને માટે તદ્દન તૈયાર કરી રાખેલા આહારને કાચો ગણી તેને બાંધી, તળી, રોટી, સુકવી, કઠોલરાવી વિગેરે તુક-શાનકારક ક્રિયાઓ કરી નિઃસત્ત્વ અને ખેરવાદ ફરી નાંખે છે. પછી આવી રીતે બગાડીને ખેરવાદ કરેલા ખોરાકને ખાઈ શકાય તેવો કરવા માટે તેમાં હાંગ, રાઈ, મરચાં, આંબલી, લસણ, મીઠું, વિગેરે અસંખ્ય અલાબલા નાંખી ખાનામાં આવે છે, આવા તદ્દન અયોગ્ય આહારથી મનુષ્યોની સ્વાભાવિક ભુખ નાશ પામે છે, અને તેની જગાએ કૃત્રિમ ભુખ અને ખોટી રૂચી પેદા થાય છે. આવો સંધેશો મશાલાવાળો ખોરાક ખાવાથી પેટ હલ ઉપરાંત બરાબ જવા છતાં જીભ વધારે અને વધારે ખાવાનું માગે છે. આ રીતે એક વિદ્વાન લેખકના મત પ્રમાણે મનુષ્ય પોતાને જરૂર કરતાં ચાર ગણો ખોરાક ખાઈ, ડુકાળ, રોગ, વહેલી વૃદ્ધાવસ્થા અને અકાળ મરણના પંજામાં સપડાય છે. ધર્મનાં નીતિનાં અને વૈદકશાસ્ત્રનાં દરેક પુસ્તકોમાં મિતિહાર સેવવાને આજ્ઞા કરવામાં આવેલી હોય છે, છતાં પણ સેંકડે પાંચ ટકા માણસો પણ મિતિહાર સેવી શકતા નથી તેનું કારણ સંધેશો અને મશાલા નાંખેલો અયોગ્ય આહારજ છે. અતિ આહાર અને ખાદ્યપાણ્યનું મુખ્ય કારણ સંધેશો નિઃસત્ત્વ ખોરાકજ છે. આ સંબંધમાં શ્રી “ ધન્વંતરી ” માં “ એક જળાહારી ” ની સહોદ્યા મારા લેખો પ્રસિદ્ધ થાય છે, માટે જળાહાર સંબંધના તેમના લેખો પુનઃ અવલોકવા વિનંતી છે. મનુષ્યના આહાર તરિકે સરખવલાં ફળ, સૂકો મેવો, તાજી વનસ્પતી, સંધ્યા સિવાય ખાઈ શકાય તેવાં કેટલાંક અનાજ, દુધ તથા મધ એનોજ ખોરાક જે માણસ દરરોજ લેવાતો અભ્યાસ પાડે તો કેટલાક વખત પછી ખરી ભુખ, ખંન સ્વાદ, અને સિર આરોગ્ય તેને પુનઃ પ્રાપ્ત થાય. અયોગ્ય આહાર કરવાની લાંબા વખતથી પડેલી કુટુંબને લીધે કદાચ શરૂઆતમાં તો તેને આજા ખોરાકથી તૃપ્તિ થશે નહિ, અને કદાચ તેની હોજરી પણ આ નવો ખોરાક સરખતાથી પચાવી શકશે નહિ. પરંતુ થોડો વખત ધીરજ અને શુદ્ધિપૂર્વક કામ લેવામાં આવશે તો આખરે ઘણાજ લાભ થશે. જ્યારે આવો સંધ્યા વગરનો પરંતુ કુદરતે પકવેલો ફળ, મેવો, અને દુધના આહાર લેવામાં આવે છે ત્યારે જન્મના માંસાં ખોરાક બહુજ સ્વાદિષ્ટ લાગે, પરંતુ પેટ જન્મ જન્મ બરાબ જાય છે તેમ તેમ તેવા ખોરાકમાં લાગતો સ્વાદ પણ ઓછો થતો જાય છે અને જ્યારે શરીરને જરૂર નેટલો ખોરાક ખવાઈ રહે છે ત્યારે હોજરી અને જીભ બન્ને સરખા રીતે ખાવાનું બંધ કરવા મુયવે છે. આનું નામજ ખરી ભુખ અને ખરા સ્વાદ. સંધેશો અને મશાલા વાળો ખોરાક ઘણુંખડું ચવાયા વિના ઝટ ગળે ઉતરી જાય છે; પરંતુ જળજળાદિનો આહાર

તો જેમ જેમ વધારે ચવાય છે તેમ તેમ વધારે સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. ફળાહાર કરનારના દાંત મજબૂત થાય છે અને ઘડપણમાં પણ કાયમ રહે છે. ઘર બાંધવામાં જેમ સારો માલ વાપરવામાં આવે છે તેમ ઘર વધારે મજબૂત અને ટકાઉ બને છે, તેજ પ્રમાણે આપણે જેવા પ્રકારનો ખોરાક જેવી રીતે ખાઈએ છીએ તેવું આપણા શરીરનું બળ અને આયુષ્ય બધાય છે. શાસ્ત્રો પણ કહે છે કે અન્તાન્દ્રવન્તિ મૂતાનિ અર્થાત્ અન્તથીજ જીવ માત્ર સ્વાર્થજી અને પોષાયજી; માટે તમે કેવો ખોરાક દરરોજ લ્યોછો તે ઉપર ખાસ ધ્યાન આપો.

.. હવે બીજી બાજત જે હવા છે તે વિશે વિચાર કરવા માંડતાંજ નીચેની ઉપયોગી હાંટીયોઃ વાદ આવે છે:—

Great temperance, open air,
Easy labour, little care.

અર્થાત્ ખાનપાનમાં મિત્રાહારી ચલું, ખુલ્લી ચોખ્ખી હવામાં રહેવું, થોડી મહેનત નિયમિત રીતે કરવી, અને ઇશ્વરની કૃપા ઉપર વિશ્વાસ રાખીને ચિંતા રહિત બની આનંદમાં રહેવું એ આરોગ્યને ટકારી રાખવાના સર્વોત્તમ ઉપાયો છે. હવા એક એવી તો અગત્યની અને મનુષ્ય તેમજ પ્રાણીઓ તથા વનસ્પતિ સુદ્ધાંતને જીવન આપનારી ચીજ છે કે તે વગર એક અંધી ધડી પણ ચાલે નહિ. એવું પણ જણાવ્યું છે કે, અને ઘણા અનુભવીઓએ પણ જોયેલું છે કે માણસ ધારે તો ખોરાક વિના માસ દુઢોડ માસ સુધી ચલાવી શકે. તેજ પ્રમાણે પાણી વગર પણ ફેટ્લોક વખત જીવી શકાય છે; પરંતુ હવા વગર તો એક ધડીવાર પણ ચાલે નહિ. જેમ સાફ અને ચોખ્ખા પાણીમાં માછલીઓને તરવાનું વંધારે પસંદ પડે છે, તેમ માણસોને પણ ખુલ્લી અને ચોખ્ખી હવામાં રહેવું ગમે છે. ઇ. સ. ૧૭૮૪ માં ઇંગ્લીન્ડ શહેરનાં મુવાવડ ખાનામાં સારી હવાની અવર જવર નહિ હોવાના કારણથી માત્ર એકજ પખવાડીયામાં ૩૦૦૦ બાળકો મરણ પામ્યાં હતાં. તેજ પ્રમાણે હિંદુસ્તાનના ઇતિહાસમાં તમે વાંચ્યું હશે કે કલકત્તાના “બ્લેક હોલ” નામના કેદખાનામાં ૧૪૬ યુરોપીયન સ્ત્રી પુરોને ગાંધવામાં આવ્યાં હતાં. આ કોટડીમાં હવા આવવા માટે માત્ર એકજ બળાઈયું હતું, જેમાંથી પુરતી ચોખ્ખી હવા નહિ આવી શકવાના સખબથી માત્ર એકજ રાતમાં ૧૨૩ જણાં મરણ પામ્યાં હતાં, અને બાકીનાં ૨૩ માણસો પણ મરણ પામવાની તૈયારીમાં હતાં. ગ્રીય વસ્તીવાળાં શહેરોમાં લોકોને પુરતી ચોખ્ખી હવા અને અજવાળું નહિ મળવાથી તેવાં શહેરોમાં ભયંકર રોગ ઘર ઘાલી ખેસે છે. ચોખ્ખી તાજી હવા રાત્રી દિવસ જેટલી વધારે લેવાય તેમ વધુ લાભકારક છે; માટે રાત્રી દિવસ બારીયો જાળીયો ખુલ્લી રાખવી. ડૉક્ટર થાંમર ગ્રેહામ કહે છે કે જે માણસ પોતાનું આરોગ્ય જાળવી રાખવા ઇચ્છતો હોય તેણે દરરોજ ઓછામાં ઓછા બે કલાક તાજી હવામાં ફરવું જોઈએ, અને જેઓ હમેશાં ખુલ્લી હવામાં ફરવાની ટેવ રાખે છે તેમને ગરમી અથવા શરદીથી અર્થાત્ રુગ્મોના ફેરફારથી કંઈ પણ હાની થતી નથી. આપણા દેશના જુના વિચારના લોકોમાં વળી એક એવો વહેમ ભરાઈ ગયેલો છે કે “બધા એટલા નધા” અર્થાત્ ખુલ્લી ચોખ્ખી હવા બધાં આવી, શકતી નહોય તેવાં રથજોએ દરદીઓને રાખવાથી શાયદો થાય છે. આના જેવો ભુલ ભરેલો વિચાર બીજો એક પણ નથી. આવા ખોટા નિયમને અનુસરનારને અવસ્ય નુકસાન થયા વિના રહેતું નથી. તેજ પ્રમાણે બાળકો ઉધતાં

હોય ત્યારે તેમના મુખપર કપડાં ઢાંકવાનો રિવાજ પણ ધિક્કારી કઢાડવા જેવો છે. કેટલાક મહોટા ઉમરના માણસોને પણ મ્હોંદિ માથે ઓઢીને સુવાની ટેવ હોય છે. આ દુષ્ટ ગંદી કુટેવથી શરીરમાંથી શ્વાસૂસાથે નિકળેલાં જેરા પાછાં શરીરનાં લેવાઈને શરીરમાં દાખલ થાય છે.

હવે ત્રીજી બાબત જે અંગની કસરત, તે વિષે આપણે વિચાર કરીયે. પરમેશ્વરે માણસનું શરીર એવું તો બનાવેલું છે કે તેને જેમ વધારે કસવામાં આવે તેમ તે વધારે જોરાવર અને નિરોગ થતું જાય. જેમ એક સાંચાને તેલ પુરવાથી તે વધારે ઝડપથી ચાલે છે અને ઘસાતો નથી તથા કટાતો નથી તેમ કસરતથી શરીરના અવયવો હલકા, ચપળ, નિરોગ અને બળવાન તથા મ્હોટા થાય છે. શારીરશાસ્ત્રનો એક જાણીતો નિયમ છે કે જે જે ભાગને કસરત આપવામાં આવે છે તે તે ભાગ તરફ લોહીનો વધારે જયો વહે છે અને તેમ થવાથી તે તે અવયવને વધારે પોષણ મળીને વધુ બળવાન બનતો જાય છે. તે ઉપરાંત કસરતથી ફેફસાંમાં હવા વધારે પ્રમાણમાં દાખલ થાય છે જેથી શરીરનું લોહી શુદ્ધ બની, રોગનાં કારણો નાશ પામી જાય છે. કસરતથી બુધ્ધિ સારી લાગે છે અને તેથી શરીરને વધારે પુષ્ટિ મળે છે. કસરત કરવાથી શરીરમાંથી પરશેવો વધારે નિકળે છે, જેની સાથે શરીરમાંથી જેરી પદાર્થો નીકળી જાય છે અને તેથી આમીડનાં વિવિધ દરદો થતાં અટકે છે. કસરતથી અંગમાં ઉત્સાહ આવે છે, શરીરમાં મરદાઈ દેખાય છે, અને મન શાંત નિદ્રા ભોગવાય છે. કસરતથી શરીર પર રોગનો હુમલો બહુ જોરમાં થઈ શકતો નથી, એટલું જ નહિ પણ નિયમસર કસરત કરવાથી ચેલાં દરદો મટી જાય છે; મોટેજ કવિવર પ્રાયને કહ્યું છે કે:—

The wise for cure on Exercise depend અર્થાત્ સમજી અને રાહી માણસો રોગ મટાડવા માટે કસરત રૂપી ઉપાય ઉપર આધાર રાખે છે. ભુતકાળમાં થઈ ગયેલી સર્વ મહાન પ્રજ્ઞાઓના ઇતિહાસો જે આપણે તપાસીશું તો આપણને માલૂમ પડશે કે તેઓ સર્વ કસરત અથવા તાલીમ ઉપર ખાસ ધ્યાન આપતા હતા. શ્રી રામાયણ મહાભારત આદિ આપણા પૂર્વજોના ગ્રંથો તપાસીશું તો આપણને જણાશે કે બાળકોનાં શરીર મુદત અને બળવાન બનાવવા માટે વરિષ્ઠવર્ગ બહુ જ ધ્યાન આપતો હતો. તેજ પ્રમાણે યુવાન અને રોમની મહાન પ્રજ્ઞાઓ જેમ બાળ વિદ્યા કળાઓમાં અંગ્રગણ્ય હતી તેજ પ્રમાણે શરીર બળમાં પણ પ્રથમ પદ ભોગવતી હતી. તે પ્રજ્ઞાઓમાં દરેક મનુષ્યને સૌથી પહેલાં શરીર બળવાન કરવાની ફરજ પાડવામાં આવતી હતી. જેવું બાળક પુરતી ઉમરનું થતું કે તેને તાલીમખાનામાં દાખલ કરી કસરત શીખવવામાં આવતી હતી. આ કામમાં હુશીયાર થયા પછીજ તેને બીજાકોઈ ધંધે વળગાડવામાં આવતો હતો અને તેમ કર્યા પછી પણ દર છ મહિને તેમની તપાસણી કરવામાં આવતી અને જે શખ્સો વધારે જોરાવર અને કસરતખાજ નિવડતા તેમને મ્હોટાં મ્હોટાં ઇનામો આપવામાં આવતાં હતાં. તેજ પ્રમાણે ઇરાન દેશના લોકો પણ કસરત અને તાલીમને એક અગત્યની ચીજ ગણી તે ઉપર ખાસ ધ્યાન આપતા જેના પરિણામે તે દેશનાં સ્ત્રી પુરુષો બળવાન, કઠાવર, મુખમુરત અને આનંદી હતાં. લશ્કરમાં તેમજ વિદ્યા હુનરમાં આ પ્રજ્ઞા એક વખત બહુ આગળ પડતો ભાગ ભેટી હતી. ઇરાનની શરજખીનપર કેપોચાર પાદશાહનો એવો હુકમ હતો કે દરેક માણસ જ્યાં સુધી થોડી ઘણી પણ કસરત ન કરે ત્યાં સુધી તેને આવડતું

આપણું નહિ. ઉપર પ્રમાણે વિવેચન ઉપરથી તમારી ખાત્રી થઇ હશે કે સઘળાં માણસોએ બદનની તાલીમ યાને અંગ કસરત કરવી જોઇએ કે તેથી તંદુરસ્તી સારી રહે. પરંતુ હાલના જમાનામાં તાલીમ અથવા કસરત એ શબ્દ લોકોને અરૂચી અને કંટાળો ઉત્પન્ન કરે છે. મોટા માણસોએ કસરત કરવી એ જાણે કે એક હલકાઇનું કામ હોય તેમ તે તરફ લોકો અણગમો બતાવતા માલૂમ પડે છે. આ એક દિવસીની વાત છે. અધુરામાં પુરું જોએ તાલીમ અને કસરતથી જોર અથવા ડૉવત મેળવે છે તેઓમાંના ઘણાએક તેના ધંધા લઇ બેસે છે, અને પૈસા માટે ખેલ કરે છે. આમ થવાથી શરીર બળ અને આરોગ્યની કિંમત લોકોની નજરમાં ઘટી ગઇ છે. તેમ છતાં પણ કસરતની એટલે શારીરિક કૃતિવણીની કિંમત ઉછરતી પ્રજાના મનમાં ખાસ દસાવવાની જરૂર છે. જે પ્રજાનાં શરીરો નિબળ છે, જે પ્રજાનાં લોકોની ભુજબોમાં ડૉવત નથી, અને મનમાં કિંમત અને સ્વદેશ પ્રેમ નથી, તે પ્રજા કદી પણ સ્વતંત્રતા પ્રાપ્ત કરવાને લાયક થતી નથી. કસરતની અસર આપણા મન પર ઘણી લાભકારક થાય છે. કસરતથી સંકટો ધીરજથી ખમવાની મહન-શીલતા આવે છે, મન નિશ્ચયપૂર્વક પાકા વિચાર કરી શકે છે, શરીર બળવાન હોવાથી મનમાં પણ કિંમત આવે છે, હૈયું ઠેકાણે રહે છે, અને સ્મરણશક્તિ યાને યાદદસ્ત બહુ સુધરે છે. પૈસાદાર લોકો જેમને ખીજી જાતની કસરત કરવાની ખોટી શરમ લાગતી હોય તેમણે પણ દરરોજ બે ચાર મૈલ ચાલવાની ટેવ રાખવી, અથવા તેમ ન બને તો ઘોડા પર સવાર થઇ ગામ બહાર ખુદી હવામાં સર કરી આવવી. આખી દુનિયાના મોટા મોટા વક્તાઓમાં મુખ્ય ગણાઇ ગયેલા રોમન વિદ્વાન વક્તા સીસેરા વિષે એવું કહેવાય છે કે તે પહેલાં ઘણાજ દુબળો, અને અશક્ત હતો, પણ હકીમોની ભલામણ ઉપરથી તે આયેન્સમાં ગયો અને ત્યાં તાલીમ લીધાથી અરે અંગ કસરતથી તેનું શરીર એટલું બહુ સુધરી ગયું કે જે હકીમે તેને આયેન્સ જવા ભલામણ કરી હતી તે માણસને તેને જોળખી શક્યો નહિ, પ્રખ્યાત રોમ સરદાર જુલીયસ સીઝરના વિષે પણ એવું કહેવાય છે કે તેને માથામાં બહુ દરદ થતું હતું, જે બાળ કાંઇ ઉપાયે સાફ થયું નહિ, ત્યારે છેવટે કસરત કરવા માંડવાથી મટી ગયું હતું. જે મનુષ્યને ક્ષય, સંધીવા, બદન-હજમી કે અંધકોશની અસર જણાતી હોય તેઓએ તુરત ખુદી હામાં દરરોજ નિયમસર કસરત કરવાનું શરૂ કરવું. ડૉક્ટર જૉનસ કહે છે કે જેને સંધીવાનાં ચિન્હ પોતાના શરીરમાં દેખાતાં હોય તેણે બાળ ઉપયોગો કરવા છોડી દેઇ હાથ પગની કસરત કરવી. ડૉક્ટર સીડનહેમ કહે છે કે એક વખત મહારા એક રિઝને ફરનો રોગ લાગ્યું હતો તો તેણે તેણે ઘણા ડૉક્ટરોની દવા કરી પણ કાંઇ વળ્યું નહિ. અંતે એક દહાડો કાંઇ ડૉક્ટરે તેને ઘોડા ઉપર બેસીને મુસાફરી કરીને પાછા આવવા કહ્યું. તે પ્રમાણે મારો મિત્ર ઘોડા પર સવાર થઇ લાંબી મજલની મુસાફરીએ ગયો; પરંતુ પાછા ફરતાં અરથે રસ્તે તેને એટલો તો હાંસ ચડી ગયો કે તેને ઘોડા ઉપરથી ઉતરી એક ધર્મશાળામાં રાત્રે વિશ્રાંતિ લેવાની ફરજ પડી. પરંતુ તેનું શીકું મોંડું હાથ ઉતરી ગયેલા ડોળા અને દુબળું શરીર જોઇને તે ધર્મશાળાના માણસોએ તેને ઉતારો આવવા ના કહી કે રખેને તે મુસાફર ત્યાંજ મરણ પામે. પરંતુ તેણે ઘણી આજીજ કરી ત્યારે ત્યાં ઉતારો મળ્યો. આખી રાત્રી સાંત વિશ્રાંતિ લીધા પછી બ્યારે તે સવારમાં ઊઠ્યો ત્યારે તેને પોતાનું દરદ કંઈક

આહું થયેલું માલુમ પડ્યું. તેને આગલા દિવસની પ્રમાણે દરરોજ થોડા પર મુસાફરી કરવાનું તેણે ચાલુ રાખ્યું. આથી તેને આનંદ મળવા સાથે આરોગ્યમાં પણ લાભ થવા લાગ્યો, અને કેટલાક મહીના પછી તેના રોગ છોડજ નાણુદ યથા ગયો. આવા આવા ઘણાએક દાખલા આપણને મળી આવશે કે જેમાં અંગકસરતને લીધે મનુષ્યોને ઘણો કષ્ટદોષ થયો હોય. જેવી રીતે આપણે બહુ પાંચમઃ કરીને મનને કેળવીને દીપાવવા માગીએ છીએ, તેવીજ રીતે આપણા જનને પણ ટસી ને આપણે તેજદાર કરવું જોઈએ. જ્યારે આપણા મનની સુખાકારીનો આધાર શરીરની તંદુરસ્તી ઉપર ધણે ભાગે રહેલો છે, ત્યારે શું આપણી દરજ નથી કે આરોગ્યના જાણીતા સર્વ નિયમોનો અભ્યાસ કરી તેને આચારમાં મુકવા ? પ્લેટો નામના સુવિખ્યાત ફિલસૂફર કે તત્ત્વ મહાપુરુષે એક સ્થળે કહ્યું છે કે જે મનુષ્યે પોતાનું મન સુધાર્યું હોય, પણ પોતાનું અંગ કસરતથી કેળવ્યું ન હોય તેને એક લંગડો માણસ જાણવો. કારણકે તેના એક પગમાં ચાને મનમાં કેળવણીનું જોર છે, પરંતુ બીજા પગમાં એટલે પોતાના અંગમાં કંઈ બળ નથી, માટે તે ખરેખર લંગડોજ છે.

હવે યોથી બાબત જે નકામી ધારતી અથવા ચિંતા, તેના વિષે સર્વને થોડી ધણી ખબર છે કે તે કેવી હાનીકારક અને નિષ્પ્રયોગી છે. તેનાથી માણસનું લોહી કેવું હડી જાય છે, કેવા તેના સારા વિચાર અને સમજ જતાં રહે છે, અને કંઈ કામ કરવા ઉપર તેને કેવા કંટાળો આવે છે ? ભય અને ચિંતાથી માણસ માંડુ પડે છે, તેના મહેરો ઉતરી જાય છે, અને જેને આ બે દુષ્ટ પિશાચોના પંજામાં તે માણસ લાંબો વખત સપડાયેલો રહે છે તો અંતે તેના જીવ પણ ખોધ બેસે છે. કહ્યું છે કે—

“ ચિંતાથી ચતુરાઈ ઘટે, ઘટે તર ને ગાન;

આવરણ આવી રહે, ચિંતા ચિંતા સમાન. ”

હવે માત્ર છેલ્લી બાબત જે ઉંઘ અથવા નિદ્રા તે વિષે બે જોલ કહેવાના બાકી રહે છે. એક વિદ્વાને રહ્યું છે કે Nature intended exercise for the day & sleep for the night. અર્થાત્ પરમેશ્વરે દિવસ કામ કરવા માટે અને રાત્રિ નિદ્રા અથવા ઉંઘ લેવા માટે બનાવી છે. પોતાની તંદુરસ્તી જાળવી રાખવાને માટે મનુષ્યને દરરોજ સાત આઠ કલાકની ઉંઘ લેવાની જરૂર છે. આખા દિવસના કામથી જ્યારે શરીરમાં રહેલા જીવન બળનો બહુ ઘટાડો થઈ જાય છે ત્યારે મનુષ્યને ચાક લાગે છે, અને વિશ્રાંતિ લેવાની તેને બહુજ જરૂર દેખાય છે. આવી મહેનત કર્યા પછી રાત્રિએ ઉંઘ લેવાથી પાંચું શરીર જીવનબળથી પુનઃ ભરાય છે. ચાક લાગવાથી ઉંઘ આવતી હોય તે વખતે કોરી, રહા, કે બીજા ઉત્તેજક પદાર્થો લેઈ ઉંઘ ઉસાડી મુકવાથી ધણુંજ નુકસાન થાય છે, જે વાત પ્રસંગોપાત અન્ય સ્થળે વર્ણવીશું. કહ્યું છે કે Take from man hope & sleep and you will make him the most wretched being on the face of the earth. એટલે કે, જો એક માણસ પાસેથી આશાએશ અને ઉંઘ લેઈ લેવામાં આવે તો તેના જેવો કંગાલ અને દુઃખી માણસ આખી દુનિયામાં બીજો કોઈ તમને માલુમ પડશે નહિ. જે શબ્દને રાત્રે ઉંઘ આવતી નથી તેનું શરીર દુઃખે છે, મગજ ભરે છે, જૂખ જતી રહે છે. કંઈ ધંધો કરવો ગમતો નથી, અને મન દિલગીર રહે છે. ઉંઘ કેટલી લેવી જોઈએ તે સંબંધમાં એક લેખકના વિચારો નીચે પ્રમાણે છે:—

“ચોવીસ કલાકમાં કેટલા કલાક ઉંઘ કરાવવી તે વિશે જુદા જુદા વિદ્વાનો વચ્ચે મતફેર છે. વળી કેટલાકોને ઘણી ઉંઘ જોઈએ છીએ, અને કેટલાકો-ચોલા કલાકની ઉંઘથી સંતોષ પડે છે. ચોક્કસ દરજ્જે આદતપર પણ ઉંઘનો આધાર રહે છે. સુષ્પત્તિ કરીને મ્હોટા હોદ્દારો અને, જોખમદાર અમલદારો, રાજાએ અતે પ્રધાનોને ચોડી ઉંઘ હોય છે. બચ્ચાઓ ઘણી ઉંઘ કરાડે છે. પુખ્ત વયે ચોડી અને ટુંકી ઉંઘ આવે છે, પણ યુવાપુમાં બીજું બચપણ આવેલું હોવાથી યુવકો ઘણી ઉંઘ કરાડે છે.

કામકાજના જોગવાઈ જે શરીર ઉપર ધસારે થાય છે, અથવા જે થાક લાગે છે, તેના પ્રમાણમાં ઉંઘની જરૂર છે, જેથી થાક ઉતરી જાય ને શરીર પાછું તાજું બને. આથી જેમ માણસની ઉમરમાં ફરક, સ્થાવરમાં ફરક, આદતમાં ફરક, તનદરોસ્તીમાં ફરક, અને અંગ તથા મનની મહેનતમાં ફરક, તેમ ઉંઘના વખતમાં પણ ફરક પડે છે.

બચપણમાં બચ્ચાઓના શરીરની વૃદ્ધિનું કામ ધરપોષકાર આગળ ચાલતું હોવાથી, તેઓને ચોવીસ કલાકનો મ્હોટા ભાગ ઉંઘમાં કાઢવાની જરૂર છે. બચ્ચાં એ ત્રણ વરસનું થાય પછી તે ચોડું ઉંઘવા માંડે છે, અને પછી તેને રાતની વેળાએ જ ઉંઘની જરૂર છે. મ્હાનાં બચ્ચાંઓને રમવા, દેવાથી જેટલા કાયદા થાય છે, તે કરતાં ઉંઘવા દેવામાં વધારે કાયદા છે.

કોઈપણ દરજ્જાથી સ્નાન થયેલાં માણસે બચ્ચાંની માફક ઉંઘ કરાવવી, જેથી માંદગીમાં ગયેલું જોર જલ્દી પાછું મળશે. વળી જેઓ તાંત્રી અને શુરસા વાળાં હોય છે, તેમને વધારે ઉંઘની જરૂર છે. મજૂરીવાળાં અને કંઈ સ્વભાવનાં માણસોને ઘણી ઉંઘની જરૂર નથી, કારણ કે તેઓ આખા દિવસના કામકાજમાં પોતાનું લેહી ઝાડું કસેરાવા દેતાં નથી. કેટલાકોને ધધા અને ગાદરીની કહે રાતે ઉંઘવાને વખત મળતો નથી. તેઓને જોકે તેવીજ આદત પડી જાય છે, ને છતાં તેઓનું શરીર અને મહેંગે ગવાહી (સાક્ષી) પુરી આપવા વિના રહેશે નહિ કે રાતની ઉંઘ વગર તેમનું શરીર તનદરોસ્તી ખરેલું રહેતું નથી.

ચોવીસ કલાકમાં સાધારણ ગામસે છ થી આઠ કલાક ઉંઘવું જોઈએ. પુર જોરાવર અને તનદરોસ્ત માણસને છ મ્હાનું ઉંઘવું ગાય છે, પણ નળજા બાંધા વાળાંને સાતથી આઠ કલાક ઉંઘની જરૂર રહે છે. અતિ ઘણાં નળજાં માણસો એક એ કલાક વધારે ઉંઘે તો તેમને તેમાં કામદાન થાય, નહિ કે નુકસાન. માટીયા (મરદો) કરતાં બચ્ચાંને વધારે ઉંઘની જરૂર છે.”

તંદુરસ્તી અથવા આરોગ્ય એ કેલી અગત્યની અને અમુક સ્થિતિ છે તથા તેનું કેલી રીતે સંરક્ષણ કરવું, અને વધારા દેવો તે કુકામાં સમજાવવાનો આ લેખમાં પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. મારે આશા છે કે વાચક વર્ગ તેમાં લખેલી ઉપયોગી બાજતો ઉપર ધ્યાન આપી તે પ્રમાણે વર્તશે.

આ ખુબસુરત તંદુરસ્તી તારા જેવી આ દુનિયામાં અમુક સ્થિતિ બીજી કોઈ નથી. સોનું, રૂપું, હીરા, માતી વગેરેના મલ અંગનાં કરતાં તંદુરસ્તી બીજાં સર્વ સુખ સારાં લાગે છે. તોરી કુપાયીજ અમે વિદ્યા દુનરમાં આગળ વધી ચક્રાયે છીએ તારી રહે-

મયીજ અમે મનુષ્યજીવનને સાર્થક કરી શકીએ છીએ. તુંજ પરમ ધન છે. સોના રૂપાના થોડા કરકા મેળવવા ખાતર જેઓ તને સુખીધર્મી સુમાવી બેસે છે તેમના જેવા પામર અને અભાગીયા બીજા કોઇ નથી. તારી ઉપાસના એજ મનુષ્યનું પ્રથમ કર્તવ્ય છે, હે કલ્યાણી ! હે દેવી ! તારાં ભારતસંતાનો ઉપર કૃપાપૂર્ણ અમીદષિ રાખજે, એવી - પ્રાર્થના સહ આ લેખ પૂર્ણ કરવામાં આવે છે.

સ્પિરિચ્યુઅલીઝમ.

(પુરવણી ચાલુ વર્ષના ૪૪ ૧૪૯ થી.)

કમીટીના અધ્યક્ષ રબર તા. ૧૫ એપ્રિલ સન. ૧૮૬૯ના રોજ જે. મરે સ્પીરિચ્યુ નામના અદ્યક્ષની જીજ્ઞાસી થઈ છે. તેમાં તે લખાવે છે કે. જ્યારે મેં ચાલુ જમાનાના સ્પિરિચ્યુઅલીઝમ વિષે સાંભળ્યું ત્યારે મેં નક્કી કર્યું કે મ્હારે તેની સાથે કંઈ લેવા દેવા નથી. કારણ કે હું તો મધ્યપાનનિષેધક મંદળનો છું, સુલેહ, સ્વતંત્રતા અને સ્ત્રિઓના હકનો હિત્રાયતી છું. અને તેમાં મેં ધણા પૈસા તથા વખતનો ખર્ચ કરી સારી આખર પણ મેળવી છે. તો પણ મને ટેબલપર બેસવાને ફાસલાવવામાં આવ્યો હતો. અને પછી ટકોરાથી મ્હારા બાહની પત્નિ જે થોડા વખત પહેલાંજ સ્વર્ગવાસી થઈ હતી તેનું નામ આપવામાં આવ્યું હતું. તે નામ ક્રાંતિસ હતું. હાજર રહેલા પૈકી કોઇ તેને જાણતું નહોતું. તો પછી નામ તો ક્યાંથીજ જાણે. આ જાનાવથી હું ધુમ્પાવો. અને વધારે તપાસ કરવાને મેં દરાવ કર્યો.

સને ૧૮૫૨ ના માર્ચ માસમાં મ્હારા હાથથી એમ લખાઇ ગયું કે અમે એવું ઇચ્છીએ છીએ કે “તું એબીગટન જી અને ડેવીડ વાઈર્નીંગને મળ.” એ નામનો પુરખ ત્યાં રહે છે એવી મને ખબર પણ નહોતી. અને એસ્ટન કે જ્યાં તે લખવામાં આવ્યું ત્યાંથી એબીગટન વીસ માઇલ યાવ છે. લખતી વખતે કોઇ પણ મ્હારી પાસે નહોતું. હું તે પ્રમાણે એબીગટન ગયો અને તે નામના માણસને માંદગીની પથારી પર પડેલો જોયો. ફક્ત દિવસ અને રાત્રિ થયાં તેમણે નિદ્રા લીધી નહોતી. મ્હારો હાથ. તેના તરફ આકર્ષાયો પણ હું તેને અડધો નહોતો. તરત તેના સરીરમાંથી બધું દુઃખ નાશ પામ્યું. અને તે ઘાટ નિંદ્રામાં પડ્યો હતો. આ ઉપરથી મ્હારા લક્ષમાં બે વાત આવી. એક તો તે શક્તિ ચિત્તવ્યવાળા હોવી જોઈએ. કારણ કે જે પુરખની મને ખબર નહોતી તેનું ટેકાણું તથા નામ તેણે આપ્યું. અને બીજી પરોપકાર વૃત્તિ દેખાડી; કારણકે કાંઈ માણસનું બહુ કરવાને મને મોકલવામાં આવ્યો હતો. તે વખત પછી મને બીજા ધણાં માણસોને ઘણી જગાએ આવાં ઇલાનાં કામ કરવાને મોકલવામાં આવ્યો હતો. એક સ્ત્રિના ઉપર વિજળી પડી હતી. અને મ્હારી મારફત તેનું બધું દરદ નાશ પામ્યું હતું. આ પ્રમાણે સ્પિરિચ્યુઅલીઝમમાં અદ્વાવાજો થયો અને આ શક્તિની પ્રેરણાથી મેં લાખો

માઈલની મુસાફરી કરી છે અને અમેરિકાના છત્રીસમાંથી વીસ રોટામાં ફરી વળ્યો છે. તથા વખત મેં આઠલાંટિક એશીયન ઓળંગ્યો છે તથા ઈંગ્લેન્ડ, સ્કોટલેન્ડ, વેલ્સ અને યુરોપના બીજા ભાગમાં વારંવાર હું ફર્યો છું. તે શક્તિએ મને હેમીસ્ટન કોલેજમાં ભુસ્તર વિદ્યા (astrology) ઉપર બાર બાપણો આપવા મોકલ્યો હતો. કે જે વિષયનું મને ખિલકુલ જ્ઞાન નહોતું. એક વિદ્વાન પ્રોફેસરની મદદથી મેં બાપણો આપ્યાં અને તે વિષે અભિપ્રાય પુછતાં તેણે કહ્યું કે જ્યાં પુસ્તકો આવીને અટક્યાં છે ત્યાંથી તમે શરૂ કર્યું હતું અને તેની વિરુદ્ધ જવાને બદલે તે પક્ષને યદુ કર્યો હતો. ભુસ્તરવિદ્યા (astrology) ઉપરાંત, આરોગ્યવિદ્યા, ખેતીવાડી, વિદ્યુતશાસ્ત્ર, કેળવણી, વહેપાર, બ્રૂગોળવિદ્યા, વિગેરે વિષયો કે જેનું મને થોડુંજ જ્ઞાન હતું તે ઉપર મેં બાપણ આપ્યાં છે. સાતસે પૃષ્ઠોનું પુસ્તક મેં છપાવ્યું છે. અને હજારો પાનાં હજુ છાપવાનાં બાકી છે. ઘણી વખતે મેં જુદા જુદા માણસોના હસ્તાક્ષરનું ચોક્કસ પત્ર અનુકરણ કર્યું હતું. આ શક્તિ મને શરીરના અથવા મનના રોગોનું વર્ણન કરવાને મદદ કરે છે. માંદા માણસોને દવા લખી આપવાને, અને માણસોના અક્ષર ઉપરથી, વાળની લટ ઉપરથી, અથવા ફોટોગ્રાફ ઉપરથી તેમની ચાલ ચલગત કહી આપવાને મદદ કરે છે. તેનાથી ઘણાંક માણસો સાજા ને સુખી થયા છે.

મીસહાઉટન પોતાની જુઝાનીમાં લખાવે છે કે તા. ૩ માહે અક્ટોબર સન ૧૮૬૬ ના રોજ મીસ નીકળના ઘેર હું એક બેઠકમાં ગઇ હતી. ત્યાં કેટલે અરાડ માણસ પુરૂષ તથા સ્ત્રીઓ મળી હતી. ટેબલ નાહાતુ હોવાથી ત્યાં તો ૭ માણસજ બેઠાં હતાં. મીસ નીકલ એક બાજુ બેઠી હતી અને બીજી બાજુ તેનો આપ હતો. રિપરિટ ટોકોરાં મારીને ફળની ઇચ્છા કરવાનું કહ્યું ને મેં “બનાના” પસંદ કર્યું જે આપવાને તેણે હા પાડી અને પછી અંવાજ આંચો કે બધાએ ઇચ્છા કરવી જુદીજુદી જાતના ફળની બધાઓએ ઇચ્છા કરી. કેટલીકવાર ના પાડવામાં આવી પણ ઘણે વખત તો હા પાડવામાં આવી હતી. જે ક્રમમાં ઇચ્છા કરવામાં આવી હતી તે ક્રમમાં જ લાવવામાં આવ્યાં હતાં. એક સ્ત્રીએ કહ્યું કે તમે શાકભાજી કેમ માગતા નથી ? હાખલા તરીકે ડુંગળી; તેણે કહ્યું કે તરતજ ખોળામાં એક ડુંગળીનો ગાંડીઓ આવી પડ્યો. નીચે પ્રમાણે જો મંગાવવામાં આવ્યાં હતાં. એક બનાના, બે નારંગી, લીલી સેફે દ્રાક્ષનું ઝુમખું, કાળી દ્રાક્ષનું ઝુમખું, શીલવર્ટનું ઝુમખું, ત્રણ વોલનટ, એક ડઝન ડેમઝન, ત્રણ આળુ, બે સેફેક્ષન, એક ડુંગળી, એક પીચ, કેટલીક દ્રાક્ષ, ચાર ઘણી મોટી દ્રાક્ષ, ત્રણ ખીરેક, એક બટાટો, બે મહોટાં જામફળ, એક શદમ, એક મીઠું લીંધુ અને રેઝીનનું એક મહોટું ઝુમખું એ રીતે આવ્યાં હતાં.

ડી. ડી. હોમની જુઝાની ડાકટર એડમેન્ડ્સ પ્રમુખ રૂબરૂ તાં રૂબરૂ જુન સન ૧૮૬૯ના રોજની છે. તેમાં તે નીચે પ્રમાણે લખાવે છે. એસ-સી-હોલના મકાનમાં અમે બેઠાં હતાં ત્યાં ટેબલ એની મેજે ઉપર ચડ્યું હતું. એટલે ઉપર કે અમે તેને અડી શકતા નહોતાં. એમ્પરર નેપોલીયનની હાજરીમાં એક હાથને કલમ ઉપાડીને કાગળ ઉપર લખતાં મેં જોયો છે. અમે એક મહોટા આરણમાં બેઠાં હતાં કે જેનું નામ પંદરમાં લ્યુઇસ સેલુન હતું. એમ્પ્રેસ આ ઠેકાણે બેઠી હતી અને એમ્પરર ત્યાં બેઠો હતો, પછી હાથ

યોનિઅર્શ-સ્પર્શસંહિ શા. ને.

(Vaginismus.)

યોનિના મુખ આંગળીની સાનતંતુઓ કેટલીકવાર એટલી બધી કઠમળા ને પરીક્ષક થઈ જાય છે કે તેથી યોનિમુખ સંકુચિત થાય છે, અને તેને સ્પર્શ કરવાનો પ્રયત્ન કરવાથી તે ખીણવાને બદલે વધારે ને વધારે સંકુચિત થાય છે. આવો સંકોચ છતાં પણ ને આંગળી, કે કોઈ અવયવ કે કાંઈ પાતળી સળી અંદર દાખલ કરવા માંડી હોય તો તેમાં ઘણું દરદ થવા માંડે છે, અને સ્ત્રી સહન કરી શકતી નથી, એથી એ પ્રયાસ કેટલીકવાર છોડી દેવો પડે છે. આથી તે સ્ત્રીને કાંઈ બીજાં અંદરનો રોગ થયો હોય તેની પરીક્ષા આંગળીથી કે હથિયારથી કરવી હોય તો તે થઈ શકતી નથી. કાંઈ સ્ત્રીને યોનિ લાંબા વખત સુધી સ્પર્શસહ સહે છે, તેથી પ્રત્યેત્પત્તિ થઈ શકતી નથી.

કારણ:—આમ થવાનું કારણ કેટલીકવાર હકત મનની લાગણીજ હોય છે, મનનું વલણ કોઈવાર એવું હોય છે કે તે વખત તેના સ્પર્શ પીડાકારક થતો નથી, ને કોઈવાર એવું હોય છે કે તે વખતે તેના સ્પર્શ વિના કારણે પણ અપ્રિય અને અસહ્ય થઈ પડે છે. જે સ્ત્રીઓનું મન પોચું હોય છે, અગર હિસ્ટીરીઆના દરદવાળું હોય છે, તેવી સ્ત્રીઓને આ ઉપાધિ માત્ર મનોવેગને લીધે જ થાય છે. તે સિવાય યોનિ ઉપર કે અંદર વરમ, કાંઈ ત્વચારોગ, આંત્રક, ક્ષત, જખમ કે એવું કાંઈ થયું હોય તેને લીધે તેના સ્પર્શ દુઃખકારક થઈ પડે છે, ને તેથી યોનિમુખ સ્પર્શ થવાની બીજી સંકોચાય છે. કોઈવાર ત્વચારોગ કે મળાશયમાં કાંઈ દરદ હોવાને લીધે પણ યોનિનો સ્પર્શ અસહ્ય થઈ પડે છે. યોનિનો વરમ કરનારાં કારણો વાંચવાથી આનાં વધારે કારણો જાણી શકાશે.

ચિન્હ:—આ દરદમાં સ્થાનિક ચિન્હોજ હોય છે. અંદર કાંઈ પણ વસ્તુ દાખલ કરવાનો પ્રયત્ન કરતાં જ તેમાં દુઃખાવો જણાય છે, અને યોનિમુખ સખત રીતે સંકોચાએજ જણાય છે; કોઈવાર વરમને ત્વચારોગનાં ચિન્હો જણાય છે, ત્વચા લાલને ગરમ લાગે છે, કોઈવાર તે ઉપર ઝીણી ઝીણી ફેટલીઓ જણાય છે. હિસ્ટીરીઆવાળા સ્ત્રીને યોનિનો સંકોચ થયો હોય તે છતાં અંદર કાંઈ હથિયાર કે આંગળી દાખલ કરવાનો પ્રયત્ન કરવા જતાં કેટલીકવાર સખત હિસ્ટીરીઆ થઈ આવે છે. કોઈવાર સ્ત્રીની કમ્મર દુઃખે છે, ને હાથવા આલવાથી દરદ થાય છે.

કોઈવાર યોનિની અંદર આંગળી કે કાંઈ હથિયાર દાખલ કર્યા પછી યોનિમુખ બહુ સંકુચિત થઈ જાય છે. કોઈવાર સ્ત્રીનો પુરુષ સાથે સમાગમ થતો હોય, ત્યારે પણ એવું જાણે છે.

અનુસંગી ઉપાય:—જો સ્ત્રીનું મન બહુ પોચું હોય, અગર તે હિસ્ટીરીઆવાળા હોય તો બળાતકારે અંદર કાંઈ પણ દાખલ કરવું નહિ. કેટલાકની એમ સલાહ હોય છે કે પાતળા ને જાડી સળીઓ (Dilators) એક પછી એક અંદર ક્રમવાર દાખલ કરવી, પણ તેમ કરવાની કાંઈ જરૂર નથી. ઘણા વખત પહેલાં આવો સંકોચ દૂર કરવા માટે તીક્ષ્ણ સ્પર્શથી શસ્ત્રક્રિયા કરવામાં આવતી, પણ તેવું ધાતકીપણું હાથે કરવામાં આવતું નથી. સ્ત્રીને હિમત આપીને જે પ્રયોજન હોય તે ધરખર સમજાવવું એથી ઘણીવાર આ

કારણ હર યામ છે, અને યોનિમુખ ઢીલું પડે છે, જે અંદર વરમ હોય તો તે પહેલાં દૂર કરવો, અને પછી જે સ્ત્રી દાખલ કરવું હોય તે દાખલ કરવું; તેવીજ રીતે જે ત્વચારોગ કે બીજાં દરદો અંદર હોય તેને મટાડવાનો પ્રયત્ન કરવો. આવી સ્ત્રીએ પોતાના ગુલાવયવને જેમ અને તેમ આરામ આપવો; અને ઉશ્કેરવાં નહિ; હમેશાં પાં અડધી કલાક ગરમ પાણીમાં બેસવું, અને અંગ કસરત કરવી; ચાહ, કાશી, દાર, અને ગરમ મસાલા બીજકુલ ખાવા નહિ, તેમજ વિવિધ સંબંધી વિચારો જેમ અને તેમ ઓછા કરવા.

કોષવાર યોનિ. માર્ગની અંદર શસ્ત્રક્રીયા તત્કાળ કરવાની જરૂર હોય છે, ત્યારે યોનિનું મુખ આવી રીતે સંકુચિત થઈ ગયું હોય, અને પુરી પરીક્ષા પણ થઈ શકતી ન હોય તો દવા સુધાડીને સ્ત્રીને બેઠાન કરવાની જરૂર પડે છે;

યોનિબ્રંશ.

(Prolapsus Vaginae.)

જ્યારે યોનિમાર્ગની દીવાલો નબળી પડી જાય છે, ત્યારે તેનો કેટલોક ભાગ ટટારને સંકુચિત રહેવાને બદલે ઢીલો ને બેવડ થઈને આગળની માથક નીચે મુખની બહાર નીકળી આવે છે.

કોષવાર યોનિમાર્ગ બધો બેવડ થઈને બહાર નીકળી આવે છે, ત્યારે યોનિમાર્ગનો સંપૂર્ણ બ્રંશ કહેવાય છે.

કોષવાર માત્ર યોનિમાર્ગનો આગળનો ભાગ અને કોષવાર માત્ર પાછળનો ભાગ ઉતરી આવે છે.

કારણો:—લાયક કરનારા—વખતોવખત થતો પ્રસવ કે ગર્ભપાત, માતા શરીર કરતાં વધારે કઠાવર બન્યાનો પ્રસવ, પ્રસવ વખતે બન્યાને ફેરવતા માટે અગર બહાર કાઢવા માટે બહારથી કરવા પડેલા ઉપચારો, અતિ સંભોગ કે પ્રદરના રોગથી ગુલાવયવોની નબળાઈ ઇત્યાદિથી સ્ત્રી આ દરદને લાયક થાય છે.

: ઉત્પત્ત કરનારાં કારણો:—અસ્વાભાવિક પ્રસવ, પેડુ ઉપર થયું દબાણ, ગર્ભાશયની વૃદ્ધિ, અગર તેની અધિ, પગ પ્રસક્રાવો, પડી જવું, વાંકાવળાને કરાં જવું કે બળ કરવું ઇત્યાદિથી યોનિમાર્ગનો બ્રંશ થાય છે.

ચિન્હોને લક્ષણો:—યોનિ માર્ગની દીવાલો મુખની બહાર નીકળેલી જણાય છે, અને તેની વચમાં આંગળી નાખવાથી ગર્ભાશય પણ નીચે આવેલું જણાય છે, અને આંગળી કમળના મુખને અડે છે, એથી ગર્ભાશય પતન થયું છે કે યોનિ બ્રંશ છે, તેની ખાત્રી થઈ શકે છે. કોષવાર ગર્ભાશય પણ મુખની બહાર આવી જાય છે, પણ કમળના મુખની ઉપર જે સ્પર્શને સાંકડો ચિરો હોય છે, તેવો ચિરો યોનિ બ્રંશમાં બેવામાં આવતો નથી. જ્યારે માત્ર આગળની દીવાલ નીચે ઉતરે છે, ત્યારે મૂત્રાશયની દરકતો જણાય છે, પેસાળ કરવા વખતો વખત જવું પડે છે, અને તે ઉતરતી વખતે દરદ થાય છે. પેડુમાં બાર ને દુખાવો જણાય છે. યોનિમુખની અંદર આંગળી નાખવાથી આગળ મૂત્રાશયની બાજુએ ચોમી ગાંડ હોય એમ લાગે છે, અને તેની ઉપર કમળ ને તેવું મુખ જણાય છે.

પેસાળ ન્યારે મૂત્રાશયમાં વધારે બરાઇ રહે છે, ત્યારે સળી નાંખીને પેસાળ ઉતારવે પડે છે, અને પેસાળ બધો ઉતરી રહે છે, ત્યારે યોનિમાં ઉપર બતાવેલી પોત્તી ગાંઠ સ્પર્શ કરી જોતાં નાની યધ હોય-એમ લાગે છે. અને ન્યારે ફરીથી પેસાળ બરાય છે, ત્યારે તે ગાંઠ મોટી યધ લાગે છે.

ન્યારે પાંછલી દીવાલો નખળી પડીને વળી જાય છે, ત્યારે મળ્પુશયની હરકતો યધ આવે છે; યોડી યોડીવારે દસ્તની હાજત યાય છે, પણ દસ્ત ઉતારતાં પીડા યાય છે, અને તેથી દસ્ત બરાબર સાધ આવતો નથી. દસ્ત કબજ રહેવાથી શુદ્ધ તરફ અંધી મોટી યતી અને દસ્ત ઉતર્યા પછી તે અંધી નાની યતી જણાય છે.

યોનિ બ્રંશ થવાથી તેનું સ્થેગમપટ બ્યાં ત્યાં ધસાય છે, એથી તેનો દીર્ઘ વરમ રહ્યો કરે છે, ધાત વહ્યા કરે છે, ને સ્ત્રીનું ચરીર લેવાનું જાય છે.

કોઇવાર યોનિની દીવાલનો બ્રંશ થયા પછી તેનો ફૂંસો (Strangulation) થતો જોવામાં આવે છે, ત્યારે અતિશય દુખાવો યાય છે, સખત વરમ યધ આવે છે, અને દખાણમાં આવેલા ભાગમાંથી લોહી પાણું જઇ શકતું નથી.

અનુસંગી ઉપાય:-સ્ત્રીને સુવારી રાખવી, અને કશી મહેનત લેવા દેવી નહિ, સારા પુછીકારક ખોરાક આપવો, પેસાળને ઝાડો કબજ ન રહે તેવા ધલાળો લેવા.

યોનિ મુખનો વરમ.

(Vulvitis)

વરમનો રોગ સર્વ સ્થળે યાય તેવો છે, અને તેથી યોનિ મુખ ઉપર ન્યારે વરમ યાય, ત્યારે તેમાં કાંઇ નવાઇ જેવું નથી, કેમકે તે બહુ કોમળ હોય છે ને તેને ઘોબ યવાનાં કારણો સહેજે મળ્યા આવે.

પ્રકાર:-તીક્ષ્ણને દીર્ઘ.

કારણ:-યોનિમુખ ઉપર કાંઇ વાગવાથી, કાણુ પદાર્થ સાથે બહુ ધસાવાથી, કાંઇ ખડખડી ચોળ સાથે ઘોલાવાથી, ચાવતાં કાંઇ વસ્ત્ર કે પટ્ટો યોનિમુખ સાથે ધસાતો હોય તેથી, અતિશય સંભોગથી, કે વિપરીત સંભોગથી, દસ્ત ક્રિયાની કુટેવથી, પરમીઆના ચેપથી, ચાંદીના ચેપથી, ખરજતું, અર્ચુંદ, જળ પીટીકા, લુખસા કે એવો કોઈ તરસા રોગ યોનિમુખ ઉપર થવાથી, કે કાંઇ ગરમ વસ્તુ જેવી કે એળાઓ, સુંઢ, તળ, તીખાં, લવીંગ વગેરે યોનિમુખ ઉપર લગાવવાથી વરમ થઈ આવે છે કોઇવાર તેની ઉપર રતવા પ્રજ્વ યાય છે. કેટલીક કોમળ સ્ત્રીઓને માત્ર બહુ ચાલવાથી યોનિમુખનો વરમ થઈ આવે છે.

ચિન્હ:-તીક્ષ્ણવરમ સર યાય છે, ત્યારે યોનિના ઝોણને બીજા ભાગોમાં દાહ લાગે છે, યોનિત્રિંગ (Clitoris) વખતે જાગૃત યાય છે, ને સ્ત્રીનું મન વિષય તરફ દોરાય છે; પણ જેમ વરમ જોર પકડતો જાય છે, તેમ આ દાહને વિષય તરફનું વલણ બદલાતું જાય છે, તે ભાગ બધો લાલ થઈ આવે છે, સુંઢ પડી જાય છે, ગરમ યાય છે, અને યોડીવારમાં તેમાં દરદ થવા માંડે છે. દાહ મટાડવા માટે જો સ્ત્રી તે ભાગને ધસે છે, તો દરદ વહેતું શરૂ થાય છે, વરમને ઉત્તજન મળે છે, ને યોનિનાં હોઠ વગેરે સુજી જાય છે,

વખતે તે ભાગ ફાળો પડી જાય છે. પછી ચાલવાથી પણ દરદ થાય છે, સ્પર્શ પણ સહ થઈ શકતો નથી, જરા તાવ આવી જાય છે, પેસાળ કરતાં ને દસ્ત ઉતારતાં પણ પી જણાય છે ને કેટલીકવાર યોનિના અંદરથી ધાત આવવા માટે છે, પણ ઘણી ાર યોનિન હોડની વચ્ચેથી પણ જેટલી અગર સ્થેનને પણ મિશ્રિત ધાત નીકળે છે. કોઈવાર યોનિમુખન વરમને લીધે આખા યોનિમાર્ગમાં પણ વરમ થઈ આવે છે, ને કોઈવાર ગેડ થાય છે.

ન્યારે વરમ દીર્ઘ રૂપે થાય છે, ત્યારે ઘણું કરીને સાથે યોનિ માર્ગનો પણ વરમ હોય છે, અને પાતળી પાણી જેવી ધાત જાય છે, ને અંદરની કે બહારની ત્વચા સ્પર્શ થઈ પણ ખમી શકતા નથી; કોઈવાર યોનિ મુખનો વરમ થયા પછી તે ભાગ મરે છે.

કેટલીકવાર એવી જાતનો દાર્ઘ વરમ થાય છે કે તેને લીધે યોનિના એકની ત્વચા તથા થોડી સાથળની ત્વચા પણ લાલ પાય છે, અને તે ઉપર બહુ ચળ આવ્યા કરે છે, સાલવાથી તેમાં દરદ થાય છે, અને ચળ વધારે આવે છે, આજે યોનિમુખનું ખરજી (Eczema) પણ કહેવામાં આવે છે; કોઈવાર દીર્ઘ વરમ એવું રૂપ ધારણ કરે છે, કે તેને લીધે ત્વચા જાડી ને સ્નિગ્ધ થાય છે, ને તેની ઉપરના વાળ ખરી પડે છે.

કોઈ ાર યોનિમુખની ઉપર ઝીણી ઝીણી ફાડલીઓ થાય છે, તે ડુબે છે, અને બળે છે, અને થોડા વખત પછી તે ધુટે છે, ત્યારે તેમાંથી ચોડુએક પણ નીકળે છે; યોનિમુખ આપણ લાલ થઈને સુછ આવે છે, અને કોઈ કોઈ રેકાણે ક્ષત પડે છે. કેટલીક સગર્ભા સ્ત્રીઓને ઉનાળામાં અંદરી ફાડલીઓ થતી જોવામાં આવે છે, અને તે સાથે વખતે યોનિની સ્પર્શશક્તિ પણ થાય છે.

નાની છોકરીઓને જતી ધાત.

નાની છોકરીઓને કોઈવાર યોનિ મુખનો વરમ થતો જોવામાં આવે છે, ને તેથી તેમને ધાત જાય છે.

કારણ:—(૧) તે છોકરીઓનું શરીર કમજાનના કે ક્ષયના વિષયી બગડેલું હોય છે, (૨) કોઈવાર તેમના પેટમાં કૃમિ થયાં હોય છે, (૩) નહાતી વખતે તે ભાગ બરાબર સાફ કરવામાં આવતો નથી, અને તેમાં મેલ કે કાંઈ ગંદો વસ્તુ ભરાઈ રહે છે, (૪) નહાતી વખતે તેને કોઈ બહુ સખત (Irritation) સાબુથી ધોવામાં આવે છે, અગર જાસ્તી ધસવામાં આવે છે, (૫) દાંત આવતા હોય છે, (૬) વખતે પરમીઓનો એક દર-કોઈ રીતે ત્યાં લાગી ગયો હોય છે, (૭) કે શરીરમાં રહેલ સ્થેનપદ ઉપર બીજું કોઈ જગ્યાએ ડીથેરીઆની અસર થઈ હોય (૮) યોનિમુખ ઉપર કાંઈ વાગ્યું હોય. અગર કોઈએ બળાકાર કર્યો હોય, તેથી નાની ઉંમરની છોકરીઓના યોનિમુખ ઉપર વરમ થાય છે, અને ધાત જાય છે. જરા મોટી ઉંમરની છોકરીઓ હોય, ત્યારે જ પરમીઓ કે બળાકાર જેવાં કારણોનો સંભવ રહે છે.

કૃમિથી ન્યારે ધાત જાય છે, ત્યારે છોકરીને બહુ ચળ આવે છે, અને શરીર નબળું પડે છે.